

ПРИНЯТА

Педагогическим советом

ГБОУ ООШ №11 г.Новокуйбышевска

от « 07 » сентября 2018 г.

протокол № 1

Председатель Педагогического совета

Тараканова О.Н.

УТВЕРЖДЕНА

приказом директора ГБОУ ООШ №11

г. Новокуйбышевска от « 07 »

сентября 2018г. № 448 - од

Н.Б.Левина



## Рабочая программа

педагога-психолога групп компенсирующей направленности

для детей с задержкой психического развития

структурного подразделения «Детский сад «Надежда»

ГБОУ ООШ №11 г. Новокуйбышевска

2018г

# **СОДЕРЖАНИЕ**

## **I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

**1.1 Пояснительная записка**

**1.2. Нормативно-правовые документы, регламентирующие деятельность ДОУ**

**1.3. Цели и задачи реализации Программы**

**1.4. Принципы и подходы к формированию Программы**

**1.5. Психолого-педагогические условия реализации Программы**

**1.6. Возрастные психологические особенности дошкольников с задержкой психического развития**

**1.7 Планируемые результаты освоения Программы**

## **II ОСНОВНОЙ РАЗДЕЛ**

**2.1. Цели, задачи, алгоритм формирования и структурные компоненты образовательной деятельности по профессиональной коррекции нарушений развития детей с ЗПР**

**2.2. Методы коррекционной работы**

**2.3 Формы организации коррекционной работы педагога-психолога**

**2.4 Учебный план для дошкольников 5-6 лет**

**2.5 Учебный план для дошкольников 6-7 лет**

**2.6. Учебно-тематический план для дошкольников 5-6 лет**

**2.7. Учебно-тематический план для дошкольников 6-7 лет**

**2.8. Особенности взаимодействия педагога-психолога с семьями воспитанников**

**2.9. Эффективные формы взаимодействия педагога-психолога с педагогами.**

### **III ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

- 3.1. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.**
- 3.2. Режим дня дошкольников в компенсирующей группе**
- 3.3. Циклограмма рабочего времени педагога-психолога**
- 3.4. График работы педагога-психолога**
- 3.5. Учебная программа для детей 5-6 лет, 6-7 лет.**

### **IV ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

**Приложение 1. Результаты диагностики**

**Приложение 2 Режим дня детей группы компенсирующей направленности**

**Приложение 3. Циклограмма рабочего времени педагога-психолога**

**Приложение 4. График работы педагога-психолога**

**Приложение 5. Учебная программы для дошкольников 5-6 лет, 6-7 лет.**

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

# 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

## 1.1. Пояснительная записка

Данная рабочая программа предназначена для работы с детьми дошкольного возраста группы с задержкой психического развития. Программа составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», соответствующими направлениями «Концепции дошкольного воспитания», «Типовым положением о дошкольном образовательном учреждении», «Конвенцией о правах ребенка» и разработками отечественных ученых в области общей и специальной педагогики и психологии. Рабочая программа разработана с учетом целей и задач Адаптированной образовательной программы СП «Детский сад «Надежда», потребностей и возможностей воспитанников ОУ.

## 1.2. Нормативно-правовые документы, регламентирующие деятельность ДОУ

Дошкольное образование осуществляется в соответствии с настоящей программой дошкольных образовательных учреждений «От рождения до школы», а также нормативно - правовыми документами, обязательными для выполнения в полном объеме, предназначена для реализации требований ФГОС ДО к условиям и результатам образования обучающихся начальной ступени образования и в соответствии: етствииания. предназначена для реализации требований ФГОС ДО к условиям и результатам образования обуча

с международно-правовыми актами

Конституцией РФ от 12.12.1993 г. (с изменениями и дополнениями);

Конвенцией о правах ребёнка (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989 г., вступила в силу для СССР 15.09.1990 г.);

с законами РФ

Законом РФ от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

с документами Правительства РФ

Постановлением Главного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 г. № 26 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»;

Типовое положение о специальном (коррекционном) образовательном учреждении для учащихся, воспитанников с отклонениями в развитии от 10.08.2008г № 617 (с изменениями от 10.03.2009г).

Положение «О лицензировании образовательной деятельности», утвержденным постановлением Правительства Российской Федерации от 28.10.2013г. №966

с документами Министерства образования и науки РФ

Приказом Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013г. №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»;

### **1.3. Цели и задачи реализации Программы**

**Цель программы:** совершенствование и коррекция личности ребенка на занятиях по социально-эмоциональному развитию через развитие способностей самовыражения и самопознания, развитие коммуникативной компетентности, снижение мышечного напряжения в условиях дошкольного образовательного учреждения компенсирующего вида.

**Задачи:**

1. Научить детей осознанно воспринимать свои эмоции – чувства и переживания, а также понимать эмоциональное состояние других людей.
2. Учить детей пользоваться жестами, мимикой, пантомимикой для выражения собственных чувств и переживаний.
3. Развивать положительную самооценку.
4. Развивать индивидуальность каждого ребенка.
5. Развивать коммуникативные навыки.
6. Обучать детей способам бесконфликтного взаимодействия, конструктивным способам выхода из конфликтных ситуаций.

**Программа адресована** дошкольникам 5-7 лет с задержкой психического развития.

**Продолжительность:** программа реализуется в течение двух лет на групповых (фронтальных) занятиях: цикл коррекционно-развивающих занятий с дошкольниками 5-6 лет, цикл коррекционно-развивающих занятий с дошкольниками 6-7 лет.

### **1.4. Принципы и подходы к формированию Программы:**

1. Принцип системности опирается на представление о психическом развитии как о сложной функциональной системе, структурной компоненты, которой находятся в тесном взаимодействии. Системность и комплексность коррекционной работы реализуются в учебном процессе благодаря системе повторения усвоенных навыков, опоры на уже имеющиеся знания и умения, что обеспечивает поступательное психическое развитие.
2. Принцип развития предполагает выделение в процессе коррекционной работы тех задач, которые находятся в зоне ближайшего развития ребенка.
3. Принцип комплексности предполагает, что устранение психических нарушений должно носить медико-психолого-педагогический характер, т.е.

опираться на взаимосвязь всех специалистов ДОУ. Программа предусматривает полное взаимодействие и преемственность действий всех специалистов детского учреждения и родителей дошкольников.

Совместная работа учителя-дефектолога и воспитателя является залогом успеха коррекционной работы. Комплексный подход обеспечивает более высокие темпы динамики общего и психического развития детей. Воспитатель закрепляет сформированные умения, создает условия для активизации познавательных навыков.

**4.** Принцип доступности предполагает построение обучения дошкольников на уровне их реальных познавательных возможностей. Конкретность и доступность обеспечиваются подбором коррекционно-развивающих пособий в соответствии с санитарно-гигиеническими и возрастными нормами.

**5.** Принцип последовательности и концентричности усвоения знаний предполагает такой подбор материала, когда между составными частями его существует логическая связь, последующие задания опираются на предыдущие. Такое построение программного содержания позволяет обеспечить высокое качество образования. Концентрированное изучение материала служит также средством установления более тесных связей между специалистами ДОУ. В результате использования единой темы на занятиях дефектолога, воспитателя, логопеда, музыкального руководителя дети прочно усваивают материал и активно пользуются им в дальнейшем. Коррекционная работа должна строиться так, чтобы способствовать развитию высших психических функций: внимания, памяти, восприятия, мышления.

### **1.5. Психолого-педагогические условия реализации Программы**

Для успешной реализации Программы должны быть обеспечены следующие **психолого-педагогические условия:**

- уважение педагогов к человеческому достоинству воспитанников, формирование и поддержка их положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях;

- использование в образовательном процессе форм и методов работы с детьми, соответствующих их возрастным и индивидуальным особенностям (недопустимость, как искусственного ускорения, так и искусственного замедления развития детей);

- построение образовательного процесса на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребёнка и учитывающего социальную ситуацию его развития;

- поддержка педагогами положительного, доброжелательного отношения детей друг к другу и взаимодействия детей друг с другом в разных видах деятельности;

- поддержка инициативы и самостоятельности детей в специфических для них видах деятельности;

- возможность выбора детьми материалов, видов активности, участников совместной деятельности и общения;

- защита детей от всех форм физического и психического насилия;

- поддержка Организацией и педагогами родителей дошкольников в воспитании детей, охране и укреплении их здоровья, вовлечение семей воспитанников непосредственно в образовательный процесс.

Для получения качественного образования детьми с ОВЗ в рамках реализации Программы создаются необходимые условия для:

- диагностики и коррекции нарушений развития и социальной их адаптации;

- оказания ранней коррекционной помощи на основе специальных психолого-педагогических подходов и наиболее подходящих для этих воспитанников языков, методов, способов общения и условий, в максимальной степени способствующих получению дошкольного образования, а также социальному развитию этих детей, в том числе посредством организации инклюзивного образования детей с ОВЗ.

## **1.6. Возрастные психологические особенности дошкольников с задержкой психического развития**

Наше структурное подразделение посещают дошкольники с отклонениями в психомоторном развитии (Задержка психического развития), имеющие различные проявления и причины (**по заключению ПМПК**).

Дошкольный возраст – это особый период в жизни ребенка, когда развивается самооценка, происходит дальнейшее развитие отношений с окружающим миром. При нормальном развитии интерес ребенка пяти лет направлен на сферу взаимоотношений между людьми. Оценки взрослого подвергаются критическому анализу и сравнению со своими собственными. Под воздействием этих оценок представления ребенка о *Я - реальном* и *Я - идеальном* дифференцируются более четко.

У дошкольников с задержкой психического развития к 5-6 годам не накоплено достаточно знаний о себе, окружающем мире, их кругозор не достаточно широк, коммуникативные навыки сформированы недостаточно

(имеются сопутствующие диагнозу ЗПР неврологические нарушения: ППП ЦНС, ММД, нарушение внимания, нарушение мнестической, аналитико-синтетической деятельности, гипертонический и гидроцефальный синдром; нарушения речи: ОНР I, II, III уровней, дизартрия, ринолалия), не всегда речь служит средством общения, а это не способствует развитию взаимодействия между детьми. Игровая деятельность сформирована недостаточно. Игровой сюжет беден, однообразен, игровая деятельность не всегда сопровождается речью. Представления ребенка о себе реальном и идеальном не сформированы.

Дети данной категории не всегда могут назвать основные эмоции, «высшие чувства» не сформированы. У детей самостоятельно не складывается нравственное поведение, необходимо многократное создание

Для любого вида деятельности характерны низкий уровень самоконтроля, отсутствие целенаправленных продуктивных действий, нарушение планирования и программирования деятельности, ярко выраженные трудности в вербализации действий. Этими же факторами объясняются характерные нарушения поведения у данной категории детей. Они отличаются, как правило, эмоциональной неустойчивостью. Дети с трудом приспосабливаются к детскому коллективу, им свойственны колебания настроения и повышенная утомляемость.

Рассматривая психологическую структуру задержки психического развития в дошкольном возрасте можно выделить ее основные звенья: недостаточная сформированность мотивационно-целевой основы деятельности, сферы образов-представлений, недоразвитие знаково-символической деятельности. Все названные особенности наиболее ярко проявляются на уровне игровой деятельности детей с задержкой психического развития. У них снижен интерес к игре и к игрушке, с трудом возникает замысел игры, сюжеты игр тяготеют к стереотипам, преимущественно затрагивают бытовую тематику. Ролевое поведение отличается импульсивностью. Не сформирована игра и как совместная деятельность: дети мало общаются между собой в игре, игровые объединения неустойчивы, часто возникают конфликты, коллективная игра не складывается. (Е.С.Слепович, 1994).



Незрелость эмоционально-волевой сферы детей с задержкой психического развития обуславливает своеобразие формирования их поведения и личностных особенностей. Страдает сфера коммуникации. Старшие дошкольники с ЗПР не готовы к внеситуативно-личностному общению со взрослыми, в отличие от своих нормально развивающихся сверстников, они достигают лишь уровня ситуативно-делового общения.

## **1.7 Планируемые результаты освоения Программы**

Формирование личности ребенка, развитие и совершенствование способностей самовыражения и самопознания, коммуникативной компетентности, снижение мышечного напряжения.

### **Критерии оценки достижения планируемых результатов**

Для диагностики были использованы следующие методики:

*Методика изучения представлений ребенка об отношении к нему других людей «Лесенка»; «Развитие эмоций дошкольников»; «Четыре картинки».*

Для выявления представлений ребенка об отношении к нему других людей (в особенности близких), выявления его самооценки, а также характера и степени осознанности этого отношения использовать методику «Лесенка».

Обследование проводится со всеми детьми индивидуально, два раза в учебный год (на начало учебного года, чтоб выявить степень выраженности нарушения, на конец года для динамического контроля). (Приложение 1).

## **II ОСНОВНОЙ РАЗДЕЛ**

### **2.1. Цели, задачи, алгоритм формирования и структурные компоненты образовательной деятельности по профессиональной коррекции нарушений развития детей с ЗПР**

**Задачи образовательной деятельности по профессиональной коррекции нарушений развития детей с ЗПР:**

- выявление особых образовательных потребностей детей с ЗПР, обусловленных недостатками в их физическом и (или) психическом

развитии, индивидуально-типологических особенностей познавательной деятельности, эмоционально-волевой и личностной сфер;

- проектирование и реализация содержания коррекционно-развивающей работы в соответствии с особыми образовательными потребностями ребенка;

- выявление и преодоление трудностей в освоении коррекционной программ, создание психолого-педагогических условий для более успешного их освоения.

- формирование функционального базиса, обеспечивающего успешность когнитивной деятельности ребенка за счет совершенствования сенсорно-перцептивной, аналитико-синтетической деятельности, стимуляции познавательной активности;

- целенаправленное преодоление недостатков и развитие высших психических функций и речи;

- целенаправленная коррекция недостатков и трудностей в овладении различными видами деятельности (предметной, игровой, продуктивной) и формирование их структурных компонентов: мотивационного, целевого, ориентировочного, операционального, регуляционного, оценочного;

- создание условий для достижения детьми целевых ориентиров ДО на завершающих его этапах;

- выработка рекомендаций относительно дальнейших индивидуальных образовательных маршрутов с учетом индивидуальных особенностей развития и темпа овладения содержанием образования; осуществление индивидуально ориентированного психолого-медико-педагогического сопровождения с учетом особенностей психофизического развития и индивидуальных возможностей детей в соответствии с рекомендациями ПМПК (комиссии) и ПМПк (консилиума).

## **2.2. Методы коррекционной работы**

Выбор методов при организации коррекционной работы с детьми с ОВЗ определяется:

- характером нарушения,
- содержанием, целями и задачами коррекционной работы,
- этапом коррекционной работы,
- возрастными особенностями детей,
- индивидуальными особенностями детей.

В представленной программе используются следующие методы:

1. Игровая терапия.
2. Психогимнастика.
3. Арт-терапия. В арт-терапии используем такие направления:
  - *рисуночная терапия;*
  - *музыкотерапии;*
  - *сказкотерапия.*
4. Метод беседы.
5. Релаксационные методы.
6. Эмоционально-символические методы.

Используются две основные модификации, предложенных Дж. Алланом:

- групповое обсуждение различных чувств: радости, обиды, гнева, страха, печали, удивления;

- направленное рисование, т. е. рисование на определенные темы.

7. Игры-драматизации.
8. Упражнения на эмоции и эмоциональный контакт.
9. Коммуникативные упражнения.
10. Мимические и пантомимические этюды.
11. Психомышечная тренировка.
12. Элементы психологического тренинга.

Таким образом, при реализации программы используется сложное сочетание нескольких методов и приемов работы в целях достижения максимального эффекта.

### **2.3. Формы организации коррекционной работы педагога-психолога**

Фронтальные  
Индивидуальные  
Индивидуально – подгрупповые

#### 2.4. Учебный план программы для дошкольников 5-6 лет

**Категория обучающихся:** дошкольники с задержкой психического развития 5-6 лет.

**Срок обучения:** 1 год.

**Режим занятий:** 1 раз в неделю (осенью и весной добавляется дополнительное занятие по релаксации).

№	Наименование темы	Всего часов	в т.ч теор.	в т.ч практ	Формы контроля
1	Радость	6-7	1.20	4-.10-5.10	Наблюдения за ребенком. Интервью с воспитателем Тестирования
2	Грусть	6	1.20	4.10	Наблюдения за ребенком.
3	Удивление	6	1.20	4.10	Наблюдения за ребенком.
4	Злость	6-7	1.20	4-.10-5.10	Наблюдения за ребенком. Интервью с воспитателем
5	Страх	7	1.20	4.10	Наблюдения за ребенком.
6	Обида	6-7	1.20	4-.10-5.10	Наблюдения за

					ребенком. Интервью с воспитателем Тестирования Анкетирование родителей
<b>ИТОГО:</b>		<b>37-40</b>	<b>10.20</b>	<b>26.5-29.5</b>	

## 2.5. Учебный план программы для дошкольников 6-7 лет

**Категория обучающихся:** дошкольники с задержкой психического развития 6-7 лет.

**Срок обучения:** 1 год.

**Режим занятий:** 1 раз в неделю (осенью и весной добавляется дополнительное занятие по релаксации).

<b>№</b>	<b>Наименование темы</b>	<b>Всего часов</b>	<b>в теор. т.ч</b>	<b>В практ т.ч</b>	<b>Формы контроля</b>
1	Мой портрет или Кто ты?	6-7	1.20	4-.10-5.10	Наблюдения за ребенком. Интервью с воспитателем Тестирования
2	Какой ты?	6-7	1.20	4.10-5.10	Наблюдения за ребенком.
3	На кого я похож?	6	1.20	4.10	Наблюдения за ребенком.
4	Я, ты, мы	6-7	1.20	4-.10-5.10	Наблюдения за ребенком. Интервью с

					воспитателем
5	Настроения или мои настроения	6-7	1.20	4.10-5.10	Наблюдения за ребенком.
6	Вместе веселее	6	1.20	4-.10	Наблюдения за ребенком. Интервью с воспитателем Тестирования Анкетирование родителей
<b>ИТОГО:</b>		<b>36-40</b>	<b>10.20</b>	<b>25.10-29.10</b>	

## 2.6 Учебно-тематический план программы для дошкольников 5-6 лет

**Категория обучающихся:** дошкольники с задержкой психического развития 5-6 лет.

**Срок обучения:** 1 год.

**Режим занятий:** 1 раз в неделю (осенью и весной добавляется дополнительное занятие по релаксации).

№	Наименование темы	Всего часов	Теорит	Практ	Содержание	Форма контроля
1.	Радость	6 - 7	1.20	4.10-5.10		

№	Наименование темы	Всего часов	Теорит	Практ	Содержание	Форма контроля
1.1	Вводное занятие.  Знакомство	1	5	20	«Поздороваемся!», «С добрым утром!» «Я и мое имя», «Черепашка». «Задувание свечи» (или «Бабочка»). «Поменяйтесь местами все те, кто...», «До свидания»	Наблюдения за ребенком
1.2	Отражение в зеркале	1	10	15	«Подари улыбку», «Добрые ладошки», «Цвет настроения». «Лови-лови!», «Слушай хлопки», «Похвалилки». «Назови ласково по имени» (с мячом), «Нарисуй»	Наблюдения за ребенком  Рисунки детей

№	Наименование темы	Всего часов	Теорит	Практ	Содержание	Форма контроля
1.3; 1.6	Радость	2	10	15	<p>«Солнышко»,</p> <p>«Будь внимателен»,</p> <p>«Повтори за мной»,</p> <p>«Солнышко и Тучка»,</p> <p>«Цветок»,</p> <p>«Вкусные конфеты», «Ласка»,</p> <p>«Встреча с другом», «Любящие родители»,</p> <p>«Иди ко мне!»,</p> <p>«Помоги»,</p> <p>«До свидания!»,</p> <p>«Песенка друзей»</p> <p>«Улыбка»,</p> <p>«Цвет настроения».</p> <p>«Лягушка»,</p> <p>«Ухо-нос»,</p> <p>«Мыльные пузыри»,</p> <p>«Какая радость»,</p> <p>«Скажи радостно»,</p> <p>«Я радуюсь, когда»</p>	<p>Наблюдения за ребенком</p> <p>Рисунки детей</p>



№	Наименование темы	Всего часов	Теорит	Практ	Содержание	Форма контроля
1.4	Давай познакомимся	1-2	10	15	«Улыбка», «Солнышко», «Поздоровайся», «Добрые ладошки», «Узнай, кто это?», «Найди меня», «Давайте познакомимся!», «Новое знакомство», «Мы вместе»	Наблюдения за ребенком
1.5	«Путешествие в сказочный лес»	1	5	20	«Улыбка», «Цвет настроения». «Умывание», «Кулак-ребро- ладонь», «Тропинка», «Приветствие	Наблюдения за ребенком  Рисунки детей

<b>№</b>	<b>Наименование темы</b>	<b>Всего часов</b>	<b>Теорит</b>	<b>Практ</b>	<b>Содержание</b>	<b>Форма контроля</b>
					Солнцу», «Цветы», «Помоги взлететь бабочке»	
2.	Грусть	6	1.20	4.10		
2.1	Ребенок и кукла	1	10	15	«Поделись улыбкой», «Цвет настроения», «Ой, лады, лады, лады...», «Мы»	Наблюдения за ребенком Рисунки детей
2.2; 2.3	Грусть	2	10 5	15 20	«Солнышко», «Добрые ладошки», «Слушай хлопки», «Запомни движения»; «Солнышко и Тучка», «Штанга»; «Золушка», «Один дома», «Ласка»; «Посещение больного», «Встреча с другом»; «Любящий сын», «Добрый ребенок»; «Солнечные лучики», «Песенка	Наблюдения за ребенком Рисунки детей

№	Наименование темы	Всего часов	Теорит	Практ	Содержание	Форма контроля
					<p>друзей».</p> <p>«Улыбка»,</p> <p>«Цвет настроения».</p> <p>«Лягушка»,</p> <p>«Ухо-нос»,</p> <p>«Кулак-ребро-ладонь». «Какая грусть»,</p> <p>«Скажи грустно»,</p> <p>«Мне грустно, когда»,</p> <p>«Котенку грустно»,</p> <p>«Мы»</p>	
2.4	Плохо быть одному	1	10	15	<p>«Приветствие»,</p> <p>«Улыбка»,</p> <p>«Цвет настроения»,</p> <p>«Подари движение»,</p> <p>«Поем вместе»,</p> <p>«Небоскреб»,</p> <p>«Рыбалка»,</p> <p>«Комплимент» (себе и другому ребенку),</p> <p>«Мыльные</p>	Наблюдения за ребенком

№	Наименование темы	Всего часов	Теорит	Практ	Содержание	Форма контроля
					пузыри», «Молодцы!», «Мы вместе», «Вместе весело шагать»	
2.5	Я и мои помощники. Органы чувств	1	5	20	«Посылка от Каркуши», «Послушай и угадай», «Угадай, кто позвал», «Определи на вкус»	Наблюдения за ребенком
2.6	«Путешествие на волшебный остров»	1	5	20	«Подари улыбку», «Цвет настроения»; «Приветствие Солнцу» (часть комплекса А), «Поза Горы», «Дыхание животом»	Наблюдения за ребенком
3.	Удивление	6	1.20	4.10		
3.1	Я и мои помощники. Ориентирование в схеме тела	1	5	20	«Росток», «Слушай и выполняй», «До свидания!»	Наблюдения за ребенком
3.2-3.3	Удивление	2	10	15	«Улыбка», «Добрые	Наблюдения за ребенком

№	Наименование темы	Всего часов	Теорит	Практ	Содержание	Форма контроля
			5	20	<p>ладошки»;</p> <p>«Канон для малышей», «Вот так позы!»;</p> <p>«Холодно-жарко», «Штанга»;</p> <p>«Новогодний подарок», «Новая кукла (игрушка)»,</p> <p>«Вкусные конфеты»; «Первый снег»,</p> <p>«Дед Мороз»;</p> <p>«Любящий сын»;</p> <p>«Солнечные лучики», «Друзья!».</p> <p>«Цвет настроения».</p> <p>«Лягушка»,</p> <p>«Ухо-нос»,</p> <p>«Кулак-ребро-ладонь», «Какое удивление»,</p> <p>«Я удивляюсь, когда»,</p> <p>«Котенок удивился»,</p> <p>«Подарок»,</p> <p>«Солнышко»,</p>	Рисунки детей

№	Наименование темы	Всего часов	Теорит	Практ	Содержание	Форма контроля
					«Мы»	
3.4	Какой подарок ты хочешь получить	1	10	15	«Здравствуй», «Добрые ладошки», «Наоборот», «Какой ты?», «Хлопнет тот, у кого ...», «Подарок», «Похвалилки», «Солнечные лучики», «Подари солнечные лучики», «Цвет настроения»	Наблюдения за ребенком Рисунки детей
3.5	Взаимопомощь	1	10	15	«Улыбнись», «Пожелание другому», «Цвет настроения», «Послушный мячик», «Ладонь в ладонь», «Мы вместе»	Наблюдения за ребенком

<b>№</b>	<b>Наименование темы</b>	<b>Всего часов</b>	<b>Теорит</b>	<b>Практ</b>	<b>Содержание</b>	<b>Форма контроля</b>
3.6	«Путешествие в сказочную страну»	1	5	20	«Солнечные лучики», «Приветствие Солнцу» (часть комплекса А), «Поза Дерева», «Дыхание Жужжащей пчелы», «Цвет настроения»	Наблюдения за ребенком
4.	Злость	6-7	1.20	4.10-5.10		
4.1-4.2	Злость (гнев)	2-3	10 5	15 20	«Улыбка», «Добрые ладошки»; «Слушай звуки!», «Стоп!»; «Это я!», «Качели»; «Отдай!», «Король Боровик не в духе», «Сдвинь камень»; «Два сердитых мальчика», «Баба-Яга»; «Цвет настроения».	Наблюдения за ребенком Рисунки детей

№	Наименование темы	Всего часов	Теорит	Практ	Содержание	Форма контроля
					<p>«Лягушка»,</p> <p>«Ухо-нос»,</p> <p>«Кулак-ребро-ладонь». «Какая злость»,</p> <p>«Я злюсь, когда ...», «Злюка»,</p> <p>«Поссорились-помирились».</p> <p>«Солнышко»,</p> <p>«Мы»</p>	
4.3	Ссора и примирение	1	10	15	<p>«Приветствие»,</p> <p>«Улыбка»,</p> <p>«Цвет настроения»;</p> <p>«Поем вместе»;</p> <p>«Волшебные слова»,</p> <p>«Ласковый мелок»,</p> <p>«Поссорились – помирились»,</p> <p>«Драка»,</p> <p>«Друзья»</p>	Наблюдения за ребенком
4.4	Ребята и зверята	1	10	15	«Поделись солнечными	Наблюдения за ребенком



№	Наименование темы	Всего часов	Теорит	Практ	Содержание	Форма контроля
					<p>лучиками»,</p> <p>«Добрые ладошки»,</p> <p>«Цвет настроения»;</p> <p>«Оживлялки» (изобрази животное),</p> <p>«Динозаврики»,</p> <p>«Сдвинь камень»,</p> <p>«Назови ласково животное»,</p> <p>«Изобрази животное»;</p> <p>«Похвалилки»,</p> <p>«Цвет настроения»,</p> <p>«Попрощайся как кошка и т.д.»</p>	Рисунки детей
4.5	<p>Я мои помощники.</p> <p>Контакт с телом</p>	1	5	20	<p>«Диктор радио»,</p> <p>«Угадай по голосу»,</p> <p>«Заяц и волки»,</p> <p>«Животные»,</p> <p>«Угадай на ощупь»,</p> <p>«Контакт с полом»,</p> <p>«Рисунок своего тела»</p>	Наблюдения за ребенком

№	Наименование темы	Всего часов	Теорит	Практ	Содержание	Форма контроля
4.6	«Путешествие в Страну Солнца»	1	5	20	«Солнышко», «Цвет настроения», «Приветствие Солнцу» (часть комплекса А), «Движение Солнца», «Поза Кошки» <sub>2</sub> «Девять дыханий», «Цвет настроения»	Наблюдения за ребенком
5.	Страх	7	1.20	5.10		
5.1-5.2	Страх	2	10 5	15 20	«Поделись улыбкой», «Добрые ладошки», «Зеваки», «Запомни порядок!»; «Смотри на руки», «Сова»; «Лисенок боится», «Страх», «Гроза»; «Страшный зверь»; «Потерялся»; «Солнечные	Наблюдения за ребенком Рисунки детей

№	Наименование темы	Всего часов	Теорит	Практ	Содержание	Форма контроля
					<p>лучики»,</p> <p>«За синей птицей».</p> <p>«Улыбка»,</p> <p>«Цвет настроения».</p> <p>«Лягушка»,</p> <p>«Ухо-нос»,</p> <p>«Кулак-ребро-ладонь».</p> <p>«Какой страх»,</p> <p>«Я боюсь, когда ...», «Котенок боится»,</p> <p>«Гроза».</p> <p>«Солнышко»,</p> <p>«Мы»</p>	
5.3	<p>Я мои помощники.</p> <p>Контакт с телом</p>	1	5	20	<p>«Художник»,</p> <p>«Сожми кулак»,</p> <p>«Болванчик»,</p> <p>«Замри»,</p> <p>«Контакт с полом»,</p> <p>«Путаница»,</p> <p>«Лепим лицо»,</p> <p>«Почувствуйте тело»</p>	Наблюдения за ребенком

<b>№</b>	<b>Наименование темы</b>	<b>Всего часов</b>	<b>Теорит</b>	<b>Практ</b>	<b>Содержание</b>	<b>Форма контроля</b>
5.4	Дружба	1	10	15	«Приветствие», «Улыбка», «Цвет настроения»; «Поем вместе», «Волшебные слова», «Покатаем куклу»; «Придумай слова», «Похвалилки», «Друзья»	Наблюдения за ребенком
5.5	«Путешествие в сказочный сад»	1	5	20	«Подари улыбку», «Приветствие Солнцу» (часть комплекса А), «Движение Солнца», «Наблюдение за дыханием», «Поза Героя», «Поза Воина 1», «Поза Воина 2», «Дыхание со сменой ноздрей», «Цвет настроения»	Наблюдения за ребенком

<b>№</b>	<b>Наименование темы</b>	<b>Всего часов</b>	<b>Теорит</b>	<b>Практ</b>	<b>Содержание</b>	<b>Форма контроля</b>
5.6	Вкусы бывают разные	1	10	15	«Поделись улыбкой», «Добрые ладошки», «Цвет настроения»; «Привидение», «Покатаем куклу», «Похвалилки», «За что меня любит мама», «Нравится – не нравится», «Вкусные конфеты»	Наблюдения за ребенком Рисунки детей
6.	Обида	6-7	1.20	4.10- 5.10		
6.1- 6.2	Обида	2	10 5	15 20	«Подари улыбку», «Добрые ладошки», «Возьми и передай», «Маме улыбаемся!», «Четыре стихии», «Тропинка», «Стоп!», «Отдай!», «Уходи!», «Таня-плакса», «Эгоист», «Мальчик обидел	Наблюдения за ребенком Рисунки детей

№	Наименование темы	Всего часов	Теорит	Практ	Содержание	Форма контроля
					<p>(ябедник)»,</p> <p>«Эгоист»,</p> <p>«Дружат - не дружат»,</p> <p>«Мыльные пузыри»,</p> <p>«Солнечные лучики», «Подари улыбку!»</p> <p>«Улыбка»,</p> <p>«Цвет настроения».</p> <p>«Лягушка»,</p> <p>«Ухо-нос»,</p> <p>«Кулак-ребро-ладонь».</p> <p>«Солнышко, Тучка, Облако»,</p> <p>«По небу плыли облака».</p> <p>«Какая обида»,</p> <p>«Я обижаюсь, когда»,</p> <p>«Котенок обиделся».</p> <p>«Солнышко», «Мы»</p>	

<b>№</b>	<b>Наименование темы</b>	<b>Всего часов</b>	<b>Теорит</b>	<b>Практ</b>	<b>Содержание</b>	<b>Форма контроля</b>
6.3	Я мои помощники. Контакт с телом	1	5	20	«Болванчик», «Шарики», «Мыльные пузыри», «Поздоровайся!»	Наблюдения за ребенком
6.4	Твой любимый цвет	1	10	15	«Я могу ...», «Какой я», «Назови ласково по – имени», «Что бывает желтого цвета?», «Собери картинку», «Изобрази цвет», «Мыльные пузыри» («Подари радугу»)	Наблюдения за ребенком Рисунки детей
6.5	Порадуй своего друга	1	10	15	Давай поговорим», «Ласковый мелок», «Пожалуйста», «Скажи по-разному», «Посещение больного друга», «Помоги старушке», «Помоги малышу», «Похвалилки», «Порадуй друга», «Комплимент»,	Наблюдения за ребенком

№	Наименование темы	Всего часов	Теорит	Практ	Содержание	Форма контроля
					«Мы – молодцы!»	
6.6	«Путешествие в Страну Дружбы»	1	5	20	«Подари улыбку», «Цвет настроения»,  «Приветствие Солнцу» (часть комплекса А), «Движение Солнца».  «Дыхание животом»,  «Дыхание Жужжащей пчелы»,  «Девять дыханий»,  «Наблюдение за дыханием»,  «Вытяжение в позе ребенка»,  «Поза эмбриона (для детей – поза малыша)»,  «Поза ребенка»	Наблюдения за ребенком
	Итого:	37-40	10.20	26.5- 29.5		

**2.7. Учебно-тематический план программы для дошкольников 6-7 лет**



**Категория обучающихся:** дошкольники с задержкой психического развития 6-7 лет.

**Срок обучения:** 1 год.

**Режим занятий:** 1 раз в неделю (осенью и весной добавляется дополнительное занятие по релаксации).

<b>№</b>	<b>Наименование темы</b>	<b>Всего часов</b>	<b>Теорит</b>	<b>Практ</b>	<b>Содержание</b>	<b>Форма контроля</b>
1.	Мой портрет или Кто ты?	6 - 7	1.20	4.10- 5.10		
1.1	Ты и другие в зеркале	1	5	25	«Назови ласково по имени», «Хлопнет тот, у кого...», «Продолжи предложение», «Какой ты?», «Это Я», «Я – молодец, потому что...»	Наблюдения за ребенком Рисунки детей

№	Наименование темы	Всего часов	Теорит	Практ	Содержание	Форма контроля
1.2 - 1.3	Мимические признаки эмоций. Разные настроения.  Вина	1	10  5	15  25	<p>«Солнышко»,</p> <p>«Канон»,</p> <p>«Разные настроения»,</p> <p>«Запомни свое место»,</p> <p>«Петрушка прыгает»,</p> <p>«Игра в мяч»,</p> <p>«Вкусные конфеты»,</p> <p>«Ласка»,</p> <p>«Не покажу!»,</p> <p>«Я не знаю»,</p> <p>«Встреча с другом», «Просто старушка» (внимательный – равнодушный),</p> <p>«Разбитая чашка (Провинившийся)» ,</p> <p>«Стыдно»,</p> <p>«Игра с песком»,</p> <p>«До свидания!»,</p> <p>«Мы».</p> <p>«Улыбка»,</p> <p>«Цвет настроения».</p> <p>«Лягушка»,</p> <p>«Ухо-нос»</p>	Наблюдения за ребенком  Рисунки детей

<b>№</b>	<b>Наименование темы</b>	<b>Всего часов</b>	<b>Теорит</b>	<b>Практ</b>	<b>Содержание</b>	<b>Форма контроля</b>
1.4	Один и вместе с друзьями. Делаем вместе  Внимательный, равнодушный	2	10	15	«Давай поговорим», «Небоскреб»,  «Дотронься до ...», «Какие мы»,  «Мы вместе»	Наблюдени я за ребенком
1.5	Тело в контакте	1	5	25	«Спина к спине», «Лодочка»,  «Раскачивание спиной»,  «Рисунок»,  «Отбивание ритма»,  «Зеркало»,  «Сиамские близнецы»,  «Равновесие»,  «Слепой и поводырь»,  «Тряпичная кукла»,  «Массаж в паре»	Наблюдени я за ребенком
1.6	«Путешествие в Страну Добра»	1	5	20	«Подари улыбку»,  «Приветствие	Наблюдени я за

№	Наименование темы	Всего часов	Теорит	Практ	Содержание	Форма контроля
					<p>Солнцу» (часть комплекса А) или «Движение Солнца».</p> <p>«Дыхание животом»,</p> <p>«Дыхание Жужжащей пчелы»,</p> <p>«Девять дыханий»,</p> <p>«Наблюдение за дыханием» на выбор.</p> <p>«Поза ребенка»,</p> <p>«Вытяжение в позе ребенка»,</p> <p>«Поза эмбриона (для детей – поза малыша)» на выбор.</p> <p>«Цвет настроения»</p>	<p>ребенком</p> <p>Рисунки детей</p>
2.	Какой ты?	6-7	1.20	4.10		
2.1	Каждый привлекателен по-своему	1	10	15	<p>«Какой ты?»,</p> <p>«Если бы я был ..., то я бы..., потому что»,</p> <p>«Цветик -</p>	<p>Наблюдения за ребенком</p> <p>Рисунки детей</p>

№	Наименование темы	Всего часов	Теорит	Практ	Содержание	Форма контроля
					семицветик», «Мне кажется...», «Когда?», «Круглый стол»	
2.2; 2.3	Спокойствие	2	10 5	15 20	«Подари улыбку», «Подари настроение», «Четыре стихии», «Идем в детский сад», «Солдат и тряпичная кукла», «Петрушка прыгает», «Спи сладко», «Спящий котенок», «На берегу моря», «Игра с песком», «Спи, малыш». «Ключ нашелся», «Потерялся», «До свидания!», «Мы». «Солнечные лучики», «Цвет	Наблюдени я за ребенком  Рисунки детей

№	Наименование темы	Всего часов	Теорит	Практ	Содержание	Форма контроля
					настроения). «Лягушка», «Ухо-нос», «Кулак-ребро- ладонь», «Изобрази эмоцию»	
2.4	Порядок в твоём доме  Правдивый, лживый	1	10	15	«Красиво – не красиво», «Хорошо – плохо», «У кого какой дом»	Наблюдени я за ребенком
2.5	Тело в контакте	1	5	20	«Спина к спине», «Рисунок», «Отбивание ритма», «Зеркало», «Сиамские близнецы», «Мама и детеныш», «Театр прикосновений», «Прикосновение», «Слепой и	Наблюдени я за ребенком

№	Наименование темы	Всего часов	Теорит	Практ	Содержание	Форма контроля
					поводырь», «Массаж в паре»	
2.6	«Путешествие страну Правды»	1	5	20	«Приветствие Солнцу» (часть комплекса А) или «Движение Солнца», «Дыхание животом», «Дыхание Жужжащей пчелы», «Девять дыханий», «Наблюдение за дыханием» на выбор. «Поза Ворот», «Поза Мудреца», «Цвет настроения»	Наблюдения за ребенком
3.	На кого я похож?	6-7	1.20	4.10		
3.1	Ты и твои родители	1	5	20	«Я радуюсь (злюсь, мне грустно, спокойно), когда...»,	Наблюдения за ребенком Рисунки детей

№	Наименование темы	Всего часов	Теорит	Практ	Содержание	Форма контроля
					«Мои родители» «Мы – дружные, красивые и т.д.», «Мы любим рисовать и т.д.»	
3.2	Как выбрать подарок  Щедрый, жадный	1	10	15	«Порадуй друга», «Вкусные конфеты», «Подарок»	Наблюдени я за ребенком  Рисунки детей
3.3 - 3.4	Праздник	2	10 5	20 25	«Подари улыбку», «Подари настроение», «Четыре стихии», «Идем в детский сад».  «Солдат и тряпичная кукла», «Петрушка прыгает». «Первый снег», «Вкусные конфеты», «Хорошее настроение», «Подарок», «Снегурочка».	Наблюдени я за ребенком  Рисунки детей



№	Наименование темы	Всего часов	Теорит	Практ	Содержание	Форма контроля
					<p>«Жадный пес», «Праздничное настроение».</p> <p>«Любящий сын», «Жадный поросенок». «До свидания!», «Мы».</p> <p>«Солнечные лучики», «Цвет настроения».</p> <p>«Лягушка», «Ухо-нос», «Кулак-ребро-ладонь», «Изобрази эмоцию», «Наряжаем елку»</p>	

№	Наименование темы	Всего часов	Теорит	Практ	Содержание	Форма контроля
3.5	Тело в контакте	1	5	25	<p>Спина к спине»,  «Раскачивание спиной»,  «Рисунок»,  «Отбивание ритма»,  «Сиамские близнецы»,  «Мама и детеныш», «Театр прикосновений»,  «Прикосновение»,  «Слепой и поводырь»,  «Тряпичная кукла»,  «Массаж в паре»</p>	Наблюдения за ребенком
3.6	«Путешествие в Страну Мечты»	1	5	20	<p>«Цвет настроения»,  «Приветствие Солнцу» (часть комплекса А) или упр. «Движение Солнца».  «Дыхание животом»,  «Дыхание Жужжащей пчелы»,</p>	Наблюдения за ребенком

№	Наименование темы	Всего часов	Теорит	Практ	Содержание	Форма контроля
					«Девять дыханий»,  «Наблюдение за дыханием» на выбор.  «Поза Ворот»,  Упр. «Поза Рыбы»	
4.	Я, ТЫ, МЫ	6-7	1.20	4.10-5.10		
4.1	Дом, в котором ты хочешь жить	1	10	20	«Собираем добрые слова»,  «Скажи мишке добрые слова»,  «Я очень хороший!»	Наблюдения за ребенком  Рисунки детей
4.2	Как принять гостей	1	10	20	«Назови ласково»,  «Угости» («Угощу зайчика морковкой, ежика ... и т.д.»),  «Накрываем на стол»	Наблюдения за ребенком
4.3 -	На природе	1	10	20	Четыре стихии»,	Наблюдения за

№	Наименование темы	Всего часов	Теорит	Практ	Содержание	Форма контроля
4.4			5	25	<p>«Тропинка»,</p> <p>«Солнышко и тучка», «Цветок»,</p> <p>«Спи сладко»,</p> <p>«Спящий котенок»,</p> <p>«На берегу моря»,</p> <p>«Игра с песком»,</p> <p>«Стрекоза (бабочка) замерзла»,</p> <p>«Старый гриб»,</p> <p>«Лисенок боится»,</p> <p>«Спящий лисенок»,</p> <p>«Смелый заяц»,</p> <p>«Робкий бельчонок»,</p> <p>«Туристы»,</p> <p>«Потерялся»,</p> <p>«До свидания!»,</p> <p>«За синей птицей».</p> <p>«Солнечные лучики», «Цвет настроения».</p> <p>«Лягушка»,</p>	<p>ребенком</p> <p>Рисунки детей</p>

№	Наименование темы	Всего часов	Теорит	Практ	Содержание	Форма контроля
					«Ухо-нос», «Кулак-ребро-ладонь», «Изобрази эмоцию»	
4.5	Развитие невербальной коммуникации	1	5	20	Угадай, кто позвал», «Показ жестами», «Угадай на ощупь», «Угадай, что это?», «Рисунок», «Росток», «Мама и детеныш»	Наблюдения за ребенком
4.6	«Путешествие в таинственный лес»	1	5	25	«Цвет настроения», «Приветствие Солнцу» (часть комплекса А) или упр. «Движение Солнца». «Дыхание животом», «Дыхание Жужжащей пчелы», «Девять дыханий»,	Наблюдения за ребенком

<b>№</b>	<b>Наименование темы</b>	<b>Всего часов</b>	<b>Теорит</b>	<b>Практ</b>	<b>Содержание</b>	<b>Форма контроля</b>
					«Наблюдение за дыханием» на выбор. «Поза Цапли», «Поза Дерева», «Поза Горы», Упр. «Поза Зайца»	
5.	Настроения или мои настроения	6	1.20	5.10		
5.1	Маски (фоторобот)	1	10	20	«Какой ты?», «Я радуюсь, когда», «Мне нравится...», «Хлопнет в ладоши тот, кто сегодня веселый», «Раздувайся пузырь», «Мы»	Наблюдения за ребенком
5.2	Что надеть в гости	1	10	20	«Хлопнет в ладоши тот, кто сегодня умывался и т.д.», «Изобрази», «Помоги неряхе»	Наблюдения за ребенком
5.3	Несовпадение настроений	1	10	20	«Запомни движения», «Кто	Наблюдения за

№	Наименование темы	Всего часов	Теорит	Практ	Содержание	Форма контроля
- 5.4	(плач, смех, испуг)		5	25	<p>что делал?»,</p> <p>«Солнышко и тучка»,</p> <p>«Сосулька»,</p> <p>«Маски»,</p> <p>«Заколдованный ребенок»,</p> <p>«Лисенок боится»,</p> <p>«Таня-плакса»,</p> <p>«Поссорились и помирились»,</p> <p>«Три характера»,</p> <p>«Ночные звуки»,</p> <p>«Мороженое»,</p> <p>«Вредное колечко»,</p> <p>«Солнечные лучики»,</p> <p>«Цвет настроения».</p> <p>«Лягушка»,</p> <p>«Ухо-нос»,</p> <p>«Кулак-ребро-ладонь»,</p> <p>«Изобрази эмоцию»,</p> <p>«Я боюсь... (злюсь, радуюсь)»,</p>	ребенком  Рисунки детей

№	Наименование темы	Всего часов	Теорит	Практ	Содержание	Форма контроля
					«Какая эмоция?», «Угадай эмоцию», «Солнышко», «Мы», «Мы – молодцы!»	
5.5	Развитие невербальной коммуникации	1	5	25	Угадай, что это?», «О чем говорит твой собеседник?», «Незнайка», «Показ жестами», «Походка», «Передай предмет», «Согласованные движения», «Огонь-лед», «Путаница»	Наблюдения за ребенком
5.6	«Путешествие в Страну Радости»	1	5	25	«Поделись улыбкой», «Добрые ладошки», «Цвет настроения»; «Привидение», «Покатаем куклу»,	Наблюдения за ребенком Рисунки детей



№	Наименование темы	Всего часов	Теорит	Практ	Содержание	Форма контроля
					«Похвалилки», «За что меня любит мама», «Нравится – не нравится», «Вкусные конфеты»	
6.	Вместе веселее	6-7	1.20	4.10- 5.10		
6.1	Конфликты между детьми. Ссора. Смелый, трусливый	1	10	20	«Улитка», «Построй башню», «Поссорились – помирились»	Наблюдения за ребенком
6.2	Твоя любимая сказка	1	10	20	Подари настроение», «Цвет настроения», «Что изменилось?», «Дорисуй», «Подбери пиктограмму»	Наблюдения за ребенком
6.3	Психогимнастика (страх)	1	5	25	Противоположные движения», «Незнайка», «Солнышко и	Наблюдения за ребенком

№	Наименование темы	Всего часов	Теорит	Практ	Содержание	Форма контроля
					<p>тучка», «Силач (штанга)»,</p> <p>«Я грозный боец»,</p> <p>«На берегу моря»,</p> <p>«Лисенок боится»,</p> <p>«Кошка и мышка»,</p> <p>«Ночные звуки»,</p> <p>«У страха глаза велики»</p>	
6.4	Чувства и предпочтения	1	10	20	<p>«Солнечные лучики»,</p> <p>«Цвет настроения»,</p> <p>«Лягушка»,</p> <p>«Ухо-нос»,</p> <p>«Кулак-ребро-ладонь»,</p> <p>«Изобрази эмоцию»</p> <p>«Хлопнет тот, кто...»,</p> <p>«Мне нравится»,</p> <p>«Мне не нравится»,</p> <p>«Подбери пиктограмму»,</p> <p>«Солнышко»,</p> <p>«Мы», «Мы –</p>	Наблюдения за ребенком

№	Наименование темы	Всего часов	Теорит	Практ	Содержание	Форма контроля
					молодцы!»	
6.5	Развитие невербальной коммуникации	1	5	25	Угадай, что это?», «О чем говорит твой собеседник?», «Незнайка», «Показ жестами», «Походка», «Передай предмет», «Согласованные движения», «Огонь-лед», «Путаница»	Наблюдени я за ребенком
6.6	«Путешествие в Страну Смелости	1	5	25	«Приветствие Солнцу» (часть	Наблюдени я за

№	Наименование темы	Всего часов	Теорит	Практ	Содержание	Форма контроля
	или Смелых Человечков»				комплекса А) или «Движение Солнца». «Дыхание животом», «Дыхание Жужжащей пчелы», «Девять дыханий», «Наблюдение за дыханием» на выбор. «Поза Героя», «Поза Воина 1», «Поза Воина 2» на выбор. «Цвет настроения»	ребенком Рисунки детей
	Итого:	37-40	10.2 0	26.10 - 29.10		

## 2.8. Особенности взаимодействия педагога-психолога с семьями воспитанников

Семья – ближайшее и постоянное социальное окружение ребёнка и её влияние на его развитие, на формирование личности велико. В связи с этим актуальным становится поиск наиболее эффективных форм и видов взаимодействия учителя-дефектолога с родителями с целью повышения их психолого-педагогической культуры и улучшения результатов работы по развитию и коррекции речи детей. Взаимодействие подразумевает не только

распределение задач между участниками процесса для достижения единой цели. Взаимодействие обязательно подразумевает контроль, или обратную связь; при этом контроль должен быть ненавязчивым, опосредованным. Одним из важных условий реализации основной образовательной программы ДООУ является сотрудничество педагогов с семьей: дети, воспитатели и родители – главные участники образовательных отношений. В основу совместной деятельности семьи и дошкольного учреждения заложены следующие принципы:

- единый подход к процессу воспитания ребёнка, создание единой развивающей среды, обеспечивающей одинаковые подходы к развитию ребенка в семье и детском саду;
- открытость дошкольного учреждения для родителей, дифференцированный подход к каждой семье;
- взаимное доверие во взаимоотношениях педагогов и родителей, уважение и доброжелательность друг к другу;
- равно ответственность родителей и педагогов.

Задачи работы учителя-дефектолога и воспитателей по взаимодействию с родителями:

- Установить партнерские отношения с семьей каждого воспитанника;
- Объединить усилия для развития и воспитания детей;
- Создать атмосферу взаимопонимания, общности интересов, эмоциональной взаимоподдержки;
- Активизировать и обогащать воспитательные умения родителей, поддерживать их уверенность в собственных педагогических возможностях.

Задачи родителей в коррекционной работе со своими детьми:

- Создание в семье условий, благоприятных для общего и речевого развития детей;
- Проведение целенаправленной и систематической работы по общему, речевому развитию детей и необходимости коррекции недостатков в этом развитии согласно рекомендациям специалистов.

Для эффективного решения данных задач педагогам ДООУ необходимо лучше знать каждую семью, учитывая: роль всех членов семьи в воспитании ребёнка; тип семейного воспитания; позицию, занимаемую родителями по отношению к ребёнку. Родители предъявляют разные требования к ребёнку, у некоторых детей ощущается дефицит общения с родителями, потому что большую часть времени дети находятся на попечении бабушек или старших братьев

## **2.9. Эффективные формы взаимодействия педагога-психолога с педагогами**

Всестороннее гармоническое развитие детской личности требует единства, согласованности всей системы воспитательно - образовательных воздействий взрослых на ребенка. Эффективность коррекционно-воспитательной работы определяется четкой организацией жизни детей в период их пребывания в детском саду, правильном распределении нагрузки в течение дня и преемственностью в работе учителя-дефектолога и воспитателя. При ведущей роли учителя-дефектолога в коррекционном процессе, коррекционные задачи, стоящие перед воспитателями специальной группы, чрезвычайно важны и тесно связаны с задачами учителя-дефектолога.

### **Эффективные формы взаимодействия с педагогами:**

1. Взаимообмен данными диагностики
2. Кордированное планирование совместной деятельности
3. Работа в тетради взаимодействия
4. Реализация совместных проектов
5. Взаимопосещение занятий
6. Планирование и проведение итоговых мероприятий

## **III ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

### **3.1. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды**

Оборудование кабинета безопасное, здоровьесберегающее, эстетически привлекательное и развивающее. Мебель соответствует росту и возрасту детей, игрушки направлены для достижения максимального развивающего эффекта для детей с учётом их образовательных потребностей, возраста. Развивающая предметно-пространственная среда насыщенная, позволяет организовать совместную деятельность взрослого и ребенка и самостоятельную деятельность детей, отвечающую потребностям детского возраста. Все предметы доступны детям. Подобная организация пространства позволяет воспитанникам выбирать интересные для себя занятия, чередовать их в течение дня, а педагогу дает возможность эффективно организовывать образовательный процесс с учетом индивидуальных особенностей детей.

Развивающая предметно-пространственная среда кабинета соответствует требованиям ФГОС ДО к предметно-пространственной развивающей среды: содержательно-насыщенная, трансформируемая, полифункциональная, вариативная, доступная и безопасная.

Предметно-пространственная развивающая среда кабинета соответствует возрастным периодам развития ребёнка дошкольного возраста.

Идеальным вариантом является наличие отдельного кабинета. Предпочтительнее, чтобы размер комнаты был небольшим, желательно наличие окна. Цветовое решение должно быть мягким, в голубых, зеленых, кремовых тонах. Окно должно быть завешено гардинами.

Подбор оборудования и мебели должен осуществляться в соответствии с направлениями работы психолога. Игровое пространство включает стеллажи (шкафы) полки с игрушками, ковер, небольшой стол, шесть детских стульчиков.

В наличии должен быть магнитофон, подбор аудиокассет или дисков с разнообразной музыкой (релаксационная, активизирующая, шум леса, моря, дождя, детские песенки и т. д.).

**Игровое пространство, пространство для занятий включает в себя:**

- пирамидки, матрешки;
- пазлы;
- сюжетные кубики;
- тематические игры «Цвет настроения», «Ребята с нашего двора», «Навстречу радуге».
- картинки с изображением различных эмоциональных состояний;
- пиктограммы;
- различные виды кукол (пупсы, люди, перчаточные);
- наборы игрушек;
- мягкие игрушки;
- природный материал.

**Оборудование:** большое зеркало, магнитофон, диски с записью музыкальных произведений, ковер, стол, стульчики.

**Инструментарий:** платки, шарфы, бабочки, картинки с изображением Солнышка и Тучки, «добрые ладошки», листы бумаги, кисти, краски, карандаши, эфирные масла, куклы, мягкие игрушки, **воздушные шары**, набор «Цвет настроения», «Страна эмоций», пиктограммы, комплект иллюстраций различных эмоциональных состояний «Ребята с нашего двора».

### **3.2. Режим дня в группах компенсирующей направленности**

Организация жизни и деятельности детей определяется «Режимом дня», который определяется в соответствии с возрастными, психофизическими особенностями детей, на основе соблюдения баланса между разными видами активности, а также с учётом социального заказа родителей. (Приложение 2)

### **3.3 Циклограмма деятельности педагога-психолога (Приложение 3)**

### **3.4. График работы педагога-психолога (Приложение 4)**

### **3.5 Учебная программа для детей 5-6 лет, 6-7 лет. (Приложение5)**

#### **IV. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

**Приложение 1. Результаты диагностики**

**Приложение 2. Режим дня в группах компенсирующей направленности.**

**Приложение 3 Циклограмма рабочего времени педагога-психолога**

**Приложение 4. График работы педагога психолога.**

**приложение 5. Учебная программа 5-6 лет, 6-7 лет.**



### Результаты диагностики

Исследование самооценки по методике «Лесенка» свидетельствует о следующем:

- положительная самооценка – 8 % - 5 воспитанников;
- «хорошие дети» (средние ступеньки) – 23 % - 14 человек.
- отрицательное отношение к себе, неуверенность в собственных силах наблюдается у 68 % - 41 ребенка.

Таким образом, данные говорят о том, что у большинства воспитанников не сформирована адекватная самооценка, отношении к себе отрицательное, дети не уверены в собственных силах, сомневаются в себе и в любви к ним родителей. Это может привести к депрессиям, неврозам, формированию асоциального поведения у детей. Все это осложняется холодным отношением к ним, отвержением или суровым, авторитарным воспитанием, при котором обесценивается сам ребенок, делающий вывод, что его любят только тогда, когда он хорошо себя ведет. Некоторые воспитанники не осознают отношения к ним других людей.

### Результаты исследования развития эмоциональной сферы дошкольников:

1. восприятие детьми графического изображения эмоций:

- называют одну эмоцию 39 % - 23 человека;
- называют 2 эмоции 8 % - 5 человек;
- не называют ни одной эмоции 53 % - 32 человека.

2. понимание своего индивидуального состояния. Самостоятельно с заданием не справляется ни один воспитанник дошкольного учреждения. При оказании помощи в виде наводящих вопросов, примеров 12 % - 8 ребят могут назвать по одной ситуации, когда они испытывали радость, страх, злость, обиду. Наиболее сложно детям осознать ситуации, вызывающие чувства удивления, вины, грусти, спокойствия. Не всегда дети понимают эмоциональное

состояние в каких-либо ситуациях и тем более не могут объяснить и назвать чувства, вызванные этой ситуацией.

3. понимание эмоциональных состояний людей. Не справляются с заданием.

4. изучение выразительности речи. Речь воспитанников маловыразительна, словарь беден. С заданием не справляются.

5. использование мимики и пантомимики при демонстрации заданной эмоции. С заданием справляются только по подражанию. Многим детям сложно нахмурить брови, поднять их, а тем более передать эмоцию с помощью пантомимики. Ребята не называют эмоциональных состояний героев сказок и мультфильмов, могут только изобразить любимого сказочного героя, не всегда передавая характерные повадки данного персонажа.

Результаты исследования поведения в критические моменты по методике «Четыре картинки». Ответы детей можно разделить на несколько групп:

1. Детям свойственно неумение контролировать и оценивать себя объективно. Причины неудач они видят в объектах окружающего мира, объясняют их как независящие от персонажа. Столкнувшись с трудностями, дети не добиваются успеха, а бросают начатое дело, о чем свидетельствуют их ответы 9 детей – 16 %.

2. Источник неуспеха просто констатируется без какого-либо объективного обоснования – 18 детей - 30 %.

3. При описании ситуации появляются несуществующие в изображении объекты или простая констатация источника неудачи. О несформированности мотива деятельности свидетельствует либо уход от ответа, либо ответы: «Не знаю» - 17 человек – 28 %.

4. В ответах детей наблюдаются агрессивные тенденции, направленные во вне – 16 детей – 26 %.

Занятия по данной программе способствовали повышению самооценки, развитию уверенности в своих силах, способствовали осознанию своей индивидуальности (внешней, своих вкусов, предпочтений, желаний, взглядов) воспитанников, познакомили детей с эмоциями и причинами их

возникновения, развивали способность общаться, взаимодействовать друг с другом.

Результаты исследования самооценки по методике «Лесенка»:

- положительная самооценка повысилась с 8 % (5 воспитанников) до 32 % (27 детей);

- «хорошие дети» (средние ступеньки) с 24 % (14 человек) до 36 % (21 ребенок).

- отрицательное отношение к себе, неуверенность в собственных силах уменьшилось с 68 % (41 ребенка) до 32 % (12 человек).

Результаты исследования развития эмоциональной сферы дошкольников:

1. восприятие детьми графического изображения эмоций:

- называют (показывают) предложенные графические изображения эмоций - 100 %;

2. понимание своего индивидуального состояния. Все воспитанники называют хотя бы одну причину возникновения того или иного эмоционального состояния.

3. понимание эмоциональных состояний людей. Все воспитанники называют хотя бы одну причину возникновения того или иного эмоционального состояния.

4. изучение выразительности речи. Передают в речи различные эмоциональные состояния, лучше всего: радость, страх и злость.

5. использование мимики и пантомимики при демонстрации заданной эмоции. Самостоятельно изображают предложенное эмоциональное состояние при помощи мимики и пантомимики; называют и изображают эмоциональные состояния героев сказок и мультфильмов.

Результаты исследования поведения в критические моменты по методике «Четыре картинки». Ответы детей можно разделить на несколько групп:

Дети видят причину неудачи в субъекте и в объекте, при этом могут дать довольно объективные обоснования 14 детей – 23 %.

Значительно уменьшилась группа детей, констатирующих источник неуспеха без какого-либо объективного обоснования 6 человек – 10 %.

Причины неудач они видят в объектах окружающего мира, объясняют их как независимые от персонажа. Столкнувшись с трудностями, дети не добиваются успеха, а бросают начатое дело, о чем свидетельствуют их ответы 4 детей – 7 %.

Агрессивные тенденции, наблюдавшиеся в ответах детей, снизились – 9 детей – 15 %.

Дети видят причину неудачи в субъекте, считают, что персонаж может повлиять на ситуацию (называют способ выхода из нее) – 27 человек – 45 %.

В результате проведенной работы уровень эмоционально-личностного **развития детей** повысился: дети понимают и называют эмоциональное состояние других людей по выражению лица, позам, жестам (по внешним проявлениям), могут передать эмоциональное состояние с помощью мимики и пантомимики; понимают причины возникновения основных эмоциональных состояний; определяют свои вкусы и предпочтения в играх, занятиях, по отношению к животным, растениям, цвету; понимают причины ссор и учатся простым способам выхода из конфликта; определяют свои отличительные особенности (внешности и характера); могут сознательно расслабляться. Так же у воспитанников снижается уровень тревожности, проявляющийся в ситуациях, моделирующих отношения «ребенок-ребенок», «ребенок-взрослый» и в повседневной жизнедеятельности.

**Режим дня в структурном подразделении «Детский сад «Надежда»**  
**на 2018 -2019 учебный год.**

**Прием детей в группе** (*взаимодействие с родителями*), **индивидуальные и подгрупповые игры** (*коммуникативная, игровая деятельность*), **индивидуальная коррекционная деятельность воспитателя с детьми.**

**Утренняя гимнастика** (*двигательная деятельность*)

**Подготовка к завтраку, завтрак** (*самообслуживание и элементарный бытовой труд*)

**Игры, подготовка к НОД** (*коммуникативная, игровая деятельность*)

**НОД** (*фронтальная или групповая*)

**2-ой завтрак** (*самообслуживание и элементарный бытовой труд*)

**Подготовка к прогулке** (*коммуникативная деятельность, самообслуживание и элементарный бытовой труд*), (*двигательная, игровая, познавательно-исследовательская, игровая деятельность, восприятие художественной литературы*)

**Возвращение с прогулки** (*самообслуживание и элементарный бытовой труд, коммуникативная деятельность*)

**Подготовка к обеду, обед** (*самообслуживание и элементарный бытовой труд, коммуникативная деятельность*)

**Подготовка ко сну, дневной сон** (*коммуникативная, двигательная деятельность*)

**Постепенный подъем, воздушные, гимнастика после сна** (*коммуникативная, двигательная деятельность*)

**Подготовка к полднику, полдник** (*самообслуживание и элементарный бытовой труд, коммуникативная, двигательная деятельность*)

**Организованная образовательная деятельность, самостоятельная деятельность детей, игры, индивидуальная коррекционная деятельность воспитателя с детьми.**

**Подготовка к ужину, ужин** (*самообслуживание и элементарный бытовой труд, коммуникативная деятельность*)

**Подготовка к прогулке** (*коммуникативная деятельность, самообслуживание и элементарный бытовой труд*), **прогулка**

**Самостоятельная деятельность детей, уход детей домой (взаимодействие с родителями)**

**Приложение 3.**

<b>Основное рабочее время (24 часа)</b>	<b>Подготовительное время (12 часов)</b>
<p style="text-align: center;"><b><u>Понедельник</u></b></p> <p>13.00 – 15.00 Консультации для педагогического коллектива. Работа по запросу администрации.</p> <p>15.00 – 15.30 Коррекционно-развивающая групповая работа с детьми подготовительной к школе группы «Цветики - семицветики» (I подгруппа)</p> <p>15.30 – 16.00 Коррекционно-развивающая групповая работа с детьми средней группы «Солнышко» (I подгруппа)</p> <p>16.00 – 16.30 Коррекционно-развивающая групповая работа с детьми подготовительной к школе группы «Теремок» (I подгруппа)</p> <p>16.30 – 17.00 Коррекционно-развивающая групповая работа с детьми старшей группы «Кораблик» (I подгруппа)</p> <p>17.00 – 18.00 Консультации и прием родителей.</p>	<p>11.00 – 13.00 Разработка рекомендаций для педагогического коллектива</p>
<p style="text-align: center;"><b><u>Вторник</u></b></p> <p>08.00. – 09.00 Индивидуальная работа с детьми, имеющими сложный дефект;</p> <p>09.00 – 09.30. Индивидуальная работа с детьми подготовительной к школе группы «Цветик-семицветик»</p> <p>09.30 – 10.00. Индивидуальная работа с детьми средней группы «Солнышко»;</p> <p>10.00 – 10.30. Индивидуальная работа с</p>	<p>13.00 – 15.00 Подготовка материала к индивидуальным и групповым занятиям.</p>

<p>детьми подготовительной к школе группы «Теремок»;</p> <p>10.30 - 11.00 Индивидуальная работа с детьми старшей группы «Кораблик»;</p> <p>11.00 – 11.30 Коррекционно-развивающая групповая работа с детьми подготовительной к школе группы «Цветики - семицветики» (II подгруппа)</p> <p>11.30 – 12.00 Коррекционно-развивающая групповая работа с детьми средней группы «Солнышко» (II подгруппа)</p> <p>12.00 – 12.30 Коррекционно-развивающая групповая работа с детьми подготовительной к школе группы «Теремок» (II подгруппа)</p> <p>12.30 – 13.00 Коррекционно-развивающая групповая работа с детьми старшей группы «Кораблик» (II подгруппа)</p>	
<p style="text-align: center;"><b><u>Среда</u></b></p> <p>08.00 – 09.00 Консультации, прием родителей.</p> <p>09.00 – 10.00 Индивидуальная работа с детьми подготовительной к школе группы «Цветик-семицветик»</p> <p>10.00 – 11.00 Индивидуальная работа с детьми старшей группы «Кораблик»;</p> <p>11.00 – 12.00 Индивидуальная работа с детьми подготовительной к школе группы «Теремок»;</p> <p>12.00-13.00 Индивидуальная работа с детьми средней группы «Солнышко»;</p>	<p>13.00 – 16.00 Заполнение текущей документации</p>
<p style="text-align: center;"><b><u>Четверг</u></b></p> <p>09.00 – 10.00. Индивидуальная работа с детьми старшей группы «Кораблик»;</p> <p>10.00 – 11.00. Индивидуальная работа с</p>	<p>13.00 – 16.00 Консультация у специалистов РЦ. Посещение семинаров, саморазвитие</p>

<p>детьми подготовительной к школе группы «Теремок»;</p> <p>11.00 – 12.00. Индивидуальная работа с детьми средней группы «Солнышко»;</p> <p>12.00. – 13.00 Индивидуальная работа с детьми подготовительной к школе группы «Цветик-семицветик»</p>	
<p style="text-align: center;"><b><u>Пятница</u></b></p> <p>08.00 – 09.00 Индивидуальная работа с детьми, имеющими сложный дефект;</p> <p>09.00 – 10.00 Индивидуальная работа с детьми средней группы «Солнышко»;</p> <p>10.00 – 11.00 Индивидуальная работа с детьми подготовительной к школе группы «Теремок»;</p> <p>11.00 – 12.00 Индивидуальная работа с детьми подготовительной к школе группы «Цветик-семицветик»;</p> <p>12.00 – 13.00 Индивидуальная работа с детьми старшей группы «Кораблик»;</p>	<p>13.00 – 15.00 разработка рекомендаций для родителей</p>

Приложение 4.

**ГРАФИК РАБОТЫ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА.**

**ПОНЕДЕЛЬНИК: 13.00 – 18.00**

**ВТОРНИК: 08.00 – 13.00**

**СРЕДА: 08.00 – 13.00**

**ЧЕТВЕРГ: 09.00 – 13.00**

**ПЯТНИЦА: 08.00 – 13.00**

**Прием родителей:**

Понедельник: 17.00 – 18.00

Среда: 08.00 – 09.00;



## **Занятия для дошкольников 5-6 лет**

### **Раздел 1. Радость**

#### **Занятие 1.1 Тема: «Знакомство»**

**Цель:** знакомство с группой; изучение психомоторного **развития детей**; диагностика дыхания; снятие эмоционального напряжения, создание позитивного настроения.

#### **Задачи:**

1. Учить детей основным правилам этикета при встрече, расставании.
2. Учить детей слушать и выполнять инструкцию.
3. Выявить детей с поверхностным дыханием, коротким вдохом.
4. Развитие умения работать в **коллективе**.
5. Развитие слухового внимания.
6. Развитие зрительно-моторной координации.
7. Снижение напряжения.
8. Обучить детей глубокому вдоху и длинному выдоху.
9. Учить детей расслаблять мышцы тела.

**Оборудование:** мяч, «бабочки», вырезанные из бумаги, игрушечная черепаха.

#### Ход занятия.

**Приветствие.** Упр. «Поздороваемся!», «С добрым утром!» (познакомить детей со способами приветствия: вербальные и мимические).

2. Упр. «Я и мое имя». Психолог бросает мяч ребенку, тот, поймав мяч, называет свое имя. После того, как все дети назвали свои имена, мяч передается по кругу, дети называют друг друга ласково по имени.

3. Упр. «Черепаха».

«*Черепаха сидит в домике*». Рассказать детям о черепахе, если дети не знают. Спросить, зачем черепахе нужен домик-панцирь. Психолог:

- Сядьте на колени, голову прижмите к ногам (показ). Закройте глаза. Представьте себе, тихое место, где вы чувствуете себя в безопасности (попросить детей назвать это место). Вам тепло и уютно в своем домике. Сделайте вдох, затем выдох. Представьте себе, какие звуки вас окружают (просить каждого ребенка, что он слышит, ощущает – тепло, холод и т. д.). Вдруг вы услышали звуки, которые пугают вас. Поднимите выше плечи, обхватите себя руками, напрягите руки, ноги, все тело. А теперь расслабьте все тело – вы в безопасности.

*«Черепашка вылезает наружу».*

- Черепашке надоело сидеть в своем домике. Хотя там тепло и безопасно, но так хочется посмотреть, что же делается снаружи, и она начинает медленно выползать из домика. Вначале она вытягивает левую переднюю лапу. Вытяните левую руку (показ), напрягите ее, затем расслабьте. Потом черепашка вытягивает правую лапу. Вытяните правую руку, напрягите ее, расслабьте. Черепашка медленно вытягивает шею, высовывая наружу голову. Поверните голову вправо, влево. Что вы там видите? Хорошо, светло и совсем не страшно? Тогда черепашка решает вытянуть заднюю левую лапу. Вытяните левую ногу, напрягите, расслабьте. Вытяните правую ногу, напрягите, расслабьте. Здравствуй мир! Ты так хорош и интересен!

*Примечание.* Если ребенок не может расслабить мышцы тела, обратите внимание на темп его движений, проверьте слушает и понимает ли он инструкцию.

Упр. «Задувание свечи» (или «Бабочка»).

- Представьте. Что перед вами стоит свеча. Наберите как можно больше воздуха, т. е. вдохните глубоко, затем медленно выдохните так, чтобы выдох был очень длинным, будто вы тянете изо рта длинную веревочку.

*Примечание.* Для того чтобы выявить детей с поверхностным дыханием и очень коротким выдохом, рекомендуется повторить упражнение несколько раз. При возникновении затруднений можно действительно зажечь свечу.

Упр. «Бабочка». Каждому ребенку положить на ладонь бабочку. Попросить детей научить бабочку летать, т. е. подуть на нее: вдохните глубоко, затем медленно выдохните так, чтобы выдох был очень длинным. Если упражнение выполнено правильно, бабочка взлетает.

Упр. «Поменяйтесь местами все те, кто...» Дети сидят на стульях или на ковре по кругу, ведущий находится в центре круга. Он предлагает поменяться местами тем, у кого день рождения зимой (или одинаковые карточки в руках и т. д.). Дети меняются местами, ведущий может занять

любое свободное место. Тот, кому не хватило места, становится ведущим. Игра продолжается.

**Примечание.** В начале в роли ведущего выступает психолог.

4. **Прощание.** Все встают в круг, берутся за руки, делают глубокий вдох, затем на выдохе медленно опускают голову и произносят: «До свидания».

### **Занятие 1.2 Тема: «Отражение в зеркале»**

**Цель:** познакомить детей с отражением в зеркале; знакомить детей с отличительными особенностями своей внешности: цвет волос, цвет глаз.

**Задачи:**

1. Сплочение коллектива.
2. Снижение тревожности.
3. Развитие позитивного образа «Я».
4. Закрепление основных правил этикета при встрече, прощании.
5. Повышение самооценки ребенка, его значимости в коллективе.

**Оборудование:** лист бумаги, цветные карандаши или краски, картинки с изображением людей, большое зеркало, мяч, «добрые ладошки», набор «Цвет настроения».

Ход занятия:

1. **Приветствие.** Упр. «Подари улыбку», «Добрые ладошки», «Цвет настроения».
2. **Упр. для снятия эмоционального напряжения** «Лови-лови!», «Слушай хлопки», «Похвалилки».
3. **Беседа.** Рассмотреть с детьми их изображение в зеркале. Обратит внимание детей на то, что все они разные. Привлечь внимание детей к их индивидуальным особенностям. Для развития представлений детей об особенностях их внешности и внешности других людей рассказать о том, что цвет, глаз волос бывает разным. Поговорить об их внешности, выделяя и подчеркивая достоинства каждого из детей (у Танечки – красивые глазки, у Мишеньки – красивые волосы и т. д.). Спросить детей, знают ли какого цвета их волосы и глаза? Используя в качестве примера особенности того или иного ребенка, рассказать, что волосы бывают прямые, кудрявые; разными могут быть длина волос, прически. Можно употреблять простые названия цветов: черные, коричневые. Необходимо привлечь внимание детей к особенностям их внешности, разнообразию во внешнем облике людей, подчеркнуть, что каждый цвет волос красив по-своему. Затем спросить детей знают ли они какой у них цвет глаз. Рассмотреть отражение детей, помочь правильно определить название цвета глаз. Подчеркнуть, что каждый цвет

глаз красив по-своему. Установить сходство (если есть) цвета глаз, волос у детей в группе. Звучит музыка. Какие красивые у вас глаза. Они такие лучистые, ясные, искрятся добротой. Ваши глазки видят всех, кто нуждается и ждет помощи: голодная птичка, засохший цветок и т. д. Они видят красоту природы: нежность цветов, синеву неба, лица родных людей. Посмотрите в свои глаза. Полюбуйтесь ими. Посмотрите в глаза друг другу и подарите добрые взгляды.

Рассмотреть иллюстрации, задать детям вопросы о цвете волос, глаз людей, детей, изображенных на них. Спросить какой карандаш подойдет, чтобы раскрасить волосы, глаза.

Рисование своего портрета. Обсудить рисунки, не скупясь на комплименты по поводу внешности каждого ребенка.

**4.Прощание.** Беседа «Как вести себя при прощании».

Упр. «Назови ласково по имени» (с мячом), «Цвет настроения». Рефлексия.

**Занятие 1.3 Тема: «Радость».** Количество часов 1.

**Цель:** познакомить детей с эмоцией радости.

**Задачи:**

1. Развивать осознанного восприятия эмоции.

Развивать умение адекватно выражать эмоциональное состояние. Развивать произвольную регуляцию своего эмоционального состояния. Сплочение коллектива.

**Оборудование:** «добрые ладошки», мяч, набор «Цвет настроения», **воздушный шарик**, иллюстрации по теме («Ребята с нашего двора»), иллюстрации из методики «Страна эмоций», большое зеркало, ароматические масла, «необычные предметы» (мех, фольга, кленка, замша, вельвет, ракушка и т. д.), пиктограммы, лист бумаги, карандаши, краски.

Ход занятия.

1. **Приветствие.** Упр. «Улыбка», «Цвет настроения».

2. **Разминка.** Упр. «Лягушка», «Ухо-нос», «Мыльные пузыри».

3. **Беседа.** Рассмотреть с детьми сюжетные картинки «Радость». Обратит внимание детей на мимическое и пантомимическое проявление эмоции. Попросить детей изобразить эмоцию радости (мимикой, пантомимикой, жестом, интонацией, походкой). Поговорить о том, когда человек, дети радуются. Поговорить о том, какая радость на вкус, запах, цвет и как дети воспринимают радость (узнать отношение ребенка к радости), т. е. попросить

детей выразить эмоциональное состояние через зрительные и слуховые представления, осязание, обоняние, восприятие.

Упр. «Какая радость», «Скажи радостно», «Я радуюсь, когда ...»

Рисование эмоции радости. Беседа по рисункам.

**4. Прощание.** Упр. «Солнышко», рефлексия.

**Занятие 1.4 Тема: «Давай познакомимся»**

Количество часов 1-2.

**Цель:** научить детей самостоятельно устанавливать новые контакты; познакомить детей с правилами этикета при встрече и прощании.

**Задачи:**

1. Развивать коммуникативные навыки.
2. Развивать умение самостоятельно устанавливать новые контакты.
3. Развивать умение анализировать качества и поступки в разных ситуациях.
4. Обучить детей позитивным поддерживающим приемам общения со сверстниками.

**Оборудование:** «добрые ладошки», мяч, набор «Цвет настроения», воздушный шарик, иллюстрации по теме, платок.

Ход занятия:

**1. Приветствие.** Упр. «Улыбка», «Солнышко», «Поздоровайся» и т. д.

Упр. «Улыбка»: Знаете, что надо сделать, чтобы улучшилось настроение, чтобы на душе было тепло и спокойно? Надо улыбнуться. Звучит песня или музыка. Я хочу с вами поделиться улыбкой. Я дарю вам свою улыбку (передать каждому ребенку воздушный шарик). Улыбнитесь друг другу. У вас такие солнечные, ясные улыбки, от них становится светлее и теплее. Чувствуете? Порадуйте своей улыбкой друг друга. Улыбнитесь друг другу.

**2. Разминка.** Упр. «Добрые ладошки» (ребята, посмотрите на свои руки. У мальчиков они большие, сильные, у девочек - нежные, ласковые. Мы любим свои руки, ведь они могут все: обнять друга – дети обнимают друг друга, поднять упавшего товарища, дать корм голодным птицам, красиво накрыть

на стол и т. д. Положите свои ладошки на «добрые ладошки». Послушайте стихотворение (дети могут повторять стихотворение вместе с психологом):

Что за чудо – чудеса:

Раз рука и два рука!

Вот ладошка правая,

Вот ладошка левая.

И скажу вам, не тая,

Руки всем нужны, друзья.

Сильные руки не бросятся в драку.

Добрые руки погладят собаку.

Умные руки умеют лепить.

Чуткие руки умеют дружить.

Упр. «Узнай, кто это?», «Найди меня». См практикум.

3. **Беседа.** Обсудить с детьми варианты приветствий, ситуации, в которых они уместны. Выяснить какие приветствия **вежливые**, а какие не очень. Спросить каждого ребенка, какое приветствие больше понравилось, попросить объяснить свой выбор. Обратить внимание детей на то, что каждому нравятся разные приветствия. Упр. «Приветствие» (игра-тренинг).

Обсудить с детьми варианты поведения при прощании, ситуации, в которых они уместны. Выяснить какие вежливые, а какие не очень. Спросить каждого ребенка, какой вариант прощания больше понравился, попросить объяснить свой выбор. Обратить внимание детей на то, что у каждого свой выбор. Упр. «До свидания» (игра-тренинг).

Побеседовать с детьми о том, умеют ли знакомиться и как можно подружиться с незнакомым мальчиком или девочкой. Спросить детей: «Умеют ли они знакомиться? Как можно подружиться с незнакомым мальчиком или девочкой?» Рассмотреть иллюстрации. Попросить детей

догадаться, о чем говорят дети, изображенные на картинках; придумать подходящие слова, которые помогают знакомиться друг с другом. Необходимо побуждать детей, называть как можно больше способов познакомиться, начать разговор. Можно предложить детям припомнить соответствующие случаи из своего жизненного опыта. Если с кем-то хотели завести разговор незнакомые дети, спросите, улыбались они или хмурились, что при этом говорили и делали. Поинтересоваться у детей, что они чувствовали: было ли им приятно, интересно, или не приятно. Далее необходимо узнать, как сами дети проявляют инициативу при знакомстве с новыми сверстниками. Спросить детей, что они чувствуют, какое у них настроение, высказывания поза при знакомстве и т. д. Обратит внимание на высказывания, мимику и выразительные движения детей.

Упр. «Давайте познакомимся!», «Новое знакомство».

4. **Прощание.** Упр. «Мы вместе», рефлексия.

**Занятие 1.5 Тема: «Путешествие в сказочный лес»**

Количество часов 1.

**Цель:** учить детей сознательному расслаблению мышц.

**Задачи:**

1. Снижение напряжения.
2. Снижение тревожности.
3. Обучение дыхательным упражнениям.
4. Развитие концентрации внимания и сосредоточения.

**Оборудование:** отдельное помещение, мягкий ковер, приглушенный свет, магнитофон, диски с записью релаксационной музыки, набор «Цвет настроения», волшебная палочка, «бабочка», картинка с изображением Солнца, листы бумаги, карандаши, краски.

Ход занятия.

1. **Приветствие.** Упражнение «Улыбка». Дети встают в круг, берут друг друга за руки, улыбаются друг другу. Упражнение «Цвет настроения».
2. **Дыхательные упражнения, упражнения на успокоение и концентрацию внимания.** Упражнение «Умывание». Дети имитируют движения умывания под стихотворение.

Водичка, водичка, умой мое личико,

Чтобы глазки блестели, чтобы щечки алели,

Чтоб смеялся роток, чтоб кусался зубок.

Упражнение «Кулак-ребро-ладонь».

Упражнение «Тропинка». Дети встают друг за другом, кладут руки на плечи впереди стоящему ребенку, под музыку идут за ведущим. Звучит музыка. Как только музыка меняется, дети останавливаются и выполняют задания ведущего. Задания можно давать в любом порядке.

«Копна» – дети соединяют руки в центре круга или обхватывают друг друга руками.

«Кочки» - дети приседают, обхватив голову руками.

«Дождь» - дети останавливаются, голову закрывают руками.

Психолог: Шли мы, шли и вышли на полянку. На полянке растут красивые цветы.

Упражнение «Приветствие Солнцу» (часть комплекса А): положение сидя на коленях – вдох. Прогиб спины из положения на коленях, втянуть копчик, плечи расправлены, руки подняты вверх. Прогнуться назад, не теряя ощущения комфорта – выдох. Опуститесь на колени, руки перед грудью, сложены ладонями друг к другу (как при молитве) – вдох.

Упражнение «Цветы». Утром солнышко поднимается (показ картинки с изображением солнышка), освещает своими лучами землю, цветочки просыпаются – дети сидят на корточках, обхватив голову руками, затем медленно поднимаются, «распускаются». Цветочки проснулись, улыбнулись солнышку, улыбнулись друг другу – дети поворачиваются к солнышку, друг к другу, улыбаются. Наступает вечер (показ картинки с изображением месяца), цветочки засыпают – дети медленно приседают.

Упражнение на дыхание «Помоги взлететь бабочке». Глубоко вздохнуть, набирая как можно больше воздуха. Затем медленно выдыхать через сложенные трубочкой губы, дуя на бабочку.

**Релаксация** (прослушивание музыки).

Дети ложатся на ковер. Слушают музыку.

**Беседа-обсуждение, рисование.** Дети медленно поднимаются. Удобно садятся на ковре. Беседа – обсуждение (Какой твой лес? Что ты делал в лесу? Может быть ты кого-то встретил? Какие чувства ты испытывал? Ты был там один или с кем-то? и т. д.). Рисование сказочного леса. Обсуждение рисунков.

5. **Прощание.** Упражнение «Цвет настроения».

**Занятие 1.6 Тема: «Радость».** Количество часов 1.



**Цель:** познакомить детей с выразительными движениями, «языком чувств».

**Задачи:**

1. Учить детей распознавать эмоциональные проявления по внешним признакам (речь, интонация, поза, жест).

Учить детей выражать эмоцию радости с помощью мимики и пантомимики.

3. Учить детей анализировать и словесно передавать мышечных проявлений эмоций.

Развивать способность понимать, осознавать свои и чужие эмоции, правильно их выражать и полноценно переживать.

**Оборудование:** картинки с изображением эмоциональных состояний, солнышка и тучки, игрушка котенок, кукла, набор «Цвет настроения», пиктограммы.

Ход занятия.

1. **Разминка.**

Приветствие. Упр. «Солнышко».

Упр. «Будь внимателен», «Повтори за мной».

2. **Гимнастика.** Упр. «Солнышко и Тучка».

3. **Эмоции.** Упр. «Цветок», «Вкусные конфеты», «Ласка».

4. **Общение.** Упр. «Встреча с другом», «Любящие родители».

5. **Поведение.** Упр. «Иди ко мне!», «Помоги».

6. **Завершение.** Упр. «До свидания!», стихотворение С. Михалкова «Песенка друзей».

**Раздел 2. Грусть**

**Занятие 2.1 Тема: «Ребенок и кукла».** Количество часов 1.

**Цель:** учить детей выделять общие и отличительные признаки человека и куклы.

**Задачи:**

1. Сплочение коллектива.

2. Снижение тревожности.

3. Развивать позитивный образ «Я».

4. Учить детей выделять особенности своей внешности.

5. Способствовать усвоению основных правил этикета при встрече, прощании.

**Оборудование:** различные куклы: пупсы, би-ба-бо и др., лист бумаги, цветные карандаши, картинки с изображением людей и кукол, большое зеркало, мяч, набор «Цвет настроения».

Ход занятия.

1. **Приветствие.** Упр. «Поделись улыбкой», «Цвет настроения».

2. **Разминка.** Упр. «Ой, лады, лады, лады...». Поговорить с детьми о способах приветствия, помочь им понять, что одни и те же высказывания могут быть восприняты окружающими по-разному – как насмешливые, шуточные, невежливые.

3. **Беседа.** Побеседовать с детьми об их любимых играх, игрушках, в частности о куклах, не концентрируя внимания на том, что в куклы больше любят играть девочки. Можно всем детям дать поиграть куклами би-ба-бо, попросить сказать что-либо от лица персонажа. Рассмотреть кукол, выделить их внешние особенности. Попросить детей ответить на вопросы:

- Чем куклы похожи на людей, детей?

- Чем куклы отличаются от людей, детей?

- Может ли кукла сама поднять руку, улыбнуться?

Рассмотреть с детьми иллюстрации кукол и людей. Выяснить понимают ли дети разницу между живым человеком и куклой. Обратит внимание детей на то, что в отличие от кукол люди двигаются, жестикулируют, разговаривают, улыбаются, у них меняется выражение лица, позы (показ перед зеркалом). Задать вопросы:

- Что (кто) нарисовано на картинке?

- Могут ли куклы двигаться, что-то делать сами как люди?

- Как мы можем догадаться, где нарисованы люди, дети, а где куклы? Почему?

Вопросы необходимо задать каждому ребенку, чтобы понять может ли ребенок правильно отличить живого человека от его кукольного подобия.

Если дети не смогут назвать признаки, необходимо помочь им. В заключение можно попросить детей по сюжету одной из картинок придумать небольшую историю о персонажах.

Рисование любимой (понравившейся) куклы.

**4. Прощание.** Дети становятся (или садятся) в круг, каждый из детей говорит (передавая друг другу мяч или мягкую игрушку, куклу), что ему больше всего понравилось (запомнилось ) на занятии. Упр. «Цвет настроения». Упр. «Мы». Дети берут друг друга за руки и громко произносят: «Мы». Рефлексия.

**Занятие 2.2 Тема: «Грусть».** Количество часов 1.

**Цель:** познакомить детей с эмоцией грусти.

**Задачи:**

1. Развивать осознанное восприятие эмоции.
2. Развивать умение адекватно выражать эмоциональное состояние.
3. Развивать произвольную регуляцию своего эмоционального состояния.
4. Сплочение коллектива.

**Оборудование:** «добрые ладошки», мяч, набор «Цвет настроения», воздушный шарик, иллюстрации по теме («Ребята с нашего двора»), иллюстрации из методики «Страна эмоций», большое зеркало, ароматические масла, «необычные предметы» (мех, фольга, кленка, замша, вельвет, ракушка и т. д.), игрушечный котенок и щенок, картинки с изображением Облака и Солнышка, пиктограммы, лист бумаги, карандаши, краски.

Ход занятия.

**1. Приветствие.** Упр. «Улыбка», «Цвет настроения».

**2. Разминка.** Упр. «Лягушка», «Ухо-нос», «Кулак-ребро-ладонь».

**3. Беседа.** Рассмотреть с детьми сюжетные картинки «Грусть». Обратит внимание детей на мимическое и пантомимическое проявление эмоции. Попросить детей изобразить эмоцию грусти (мимикой, пантомимикой, жестом, интонацией, походкой). Поговорить о том, когда и почему человек грустит. Поговорить о том, какая грусть на вкус, запах, цвет и как дети воспринимают радость (узнать отношение ребенка к грусти), т. е. попросить детей выразить эмоциональное состояние через зрительные и слуховые представления, осязание, обоняние, восприятие. Прочитать детям стихотворение:

Уж какая тут игра!

Мы расстроились с утра.

Заболел у нас щенок:

Он с подстилки встать не смог.

Нос сухой, горячий –

Нужен врач собачий.

У щенка температура,  
Доктор выписал микстуру.

Пусть невкусно – надо пить,  
Будешь нас благодарить.

Ура, щенок у нас здоров!

И лаять, и играть готов!

Упр. «Какая грусть», «Скажи грустно», «Мне грустно, когда ...», «Котенку грустно».

Рисование эмоции. Беседа по рисункам.

**4. Прощание.** Упр. «Солнышко», «Мы», «Мыльные пузыри», рефлексия.

**Занятие 2.3 Тема: «Грусть».** Количество часов 1.

**Цель:** учить детей выразительным движениям.

**Задачи:**

1. Учить детей распознавать эмоциональные проявления по внешним признакам (речь, интонация, поза, жест).
2. Учить детей выражать эмоцию грусти с помощью мимики и пантомимики.
3. Учить детей анализировать и словесно передавать мышечных проявлений эмоций.

4. Развивать способность понимать, осознавать свои и чужие эмоции, правильно их выражать и полноценно переживать.

**Оборудование:** картинки с изображением эмоциональных состояний, солнышка и тучки, штанги, Золушки, игрушка котенок, набор «Цвет настроения», пиктограммы.

1. **Разминка.**

Приветствие. Упр. «Солнышко», «Добрые ладошки».

Упр. «Слушай хлопки», «Запомни движения».

2. **Гимнастика.** Упр. «Солнышко и Тучка», «Штанга».

3. **Эмоции.** Упр. «Золушка», «Один дома», «Ласка».

4. **Общение.** Упр. «Посещение больного», «Встреча с другом».

5. **Поведение.** Упр. «Любящий сын», «Добрый ребенок». Беседа. Обсуждение.

6. **Завершение.** Упр. «Солнечные лучики», стихотворение С. Михалкова «Песенка друзей».

**Занятие 2.4 Тема: «Плохо быть одному».** Количество часов 1.

**Цель:** формировать у детей первые представления об одиночестве и о том, как важно иметь друга.

**Задачи:**

1. Развивать коммуникативные навыки.

2. Развивать умение самостоятельно устанавливать новые контакты.

3. Развивать умение анализировать качества и поступки в разных ситуациях.

4. Обучить детей позитивным поддерживающим приемам общения со сверстниками.

5. Сплочение группы.

**Оборудование:** «добрые ладошки», мяч, набор «Цвет настроения», воздушный шарик, иллюстрации по теме, мыльные пузыри.

Ход занятия:

1. **Приветствие.** Упр. «Приветствие», «Улыбка», «Цвет настроения».

2. **Разминка.** Упр. «Подари движение», «Поем вместе».

3. **Беседа.** Побеседовать с детьми о том, как и почему плохо быть одному, лучше и веселее играть вместе с товарищами. В качестве игрового задания можно предложить детям рассмотреть и сопоставить различные ситуации, изображенные на картинках. Задать вопросы по картинкам. Можно обратиться к жизненному опыту воспитанников. Рассказать об играх, играть в которые интереснее и веселее вместе. Привести в качестве примера результаты совместной деятельности детей, людей.

Упр. «Небоскреб», «Рыбалка», «Комплимент» (себе и другому ребенку), рефлексия.

5. **Прощание.** «Цвет настроения», «Мыльные пузыри», «Молодцы!», «Мы вместе» и т. д. Скандирование стихотворения «Вместе весело шагать».

**Занятие 2.5 Тема: «Я и мои помощники»**

Количество часов 1.

**Цель:** познакомить детей со строением тела, его основными частями, функциями.

**Задачи:**

1. Знакомить детей с понятием «органы чувств», их ролью в познании окружающего мира.
2. Создавать (развивать) позитивное отношение к собственному телу.
3. Развивать способность осознанно управлять собственным телом.
4. Учить детей основным правилам этикета при встрече, расставании.
5. Развивать тактильные, вкусовые ощущений.

**Оборудование:** кукла, мяч, магнитофон, диск с записью природных звуков, наибольшие кусочки овощей, фруктов, сахар, соль, мед.

Ход занятия.

1. **Приветствие.**

2. **Беседа-обсуждение.** Чтение и обсуждение рассказа Е. Пермяка «Про нос и язык».

У Кати было два глаза, два уха, две руки, две ноги, а язык - один и нос тоже один.

- Скажи, бабушка, - просит Катя, - почему это у меня всего по два, а язык один и нос один?

- А потому, милая внучка, - отвечает бабушка, чтобы ты больше видела, больше слышала, больше делала, больше ходила и меньше болтала и нос свой курносый куда не надо не совала.

Вот, оказывается, почему языков и носов бывает только по одному, ясно?

Беседа по прочитанному произведению.

### 3. Развитие и дифференцировка ощущений. Упр. «Посылка от Каркуши».

- Каркуша прислала нам посылку. Как вы думаете, что там находится? Что прислала нам Каркуша? Сейчас мы определим, что находится в коробке, не заглядывая в нее. Потрогайте предметы, расскажите о своих ощущениях. Дети определяют предметы на ощупь, психолог привлекает их внимание к роли руки в узнавании предметов методом ощупывания. Дети называют орган чувств, который помог им.

Упр. «Послушай и угадай». Психолог включает аудиозапись природных звуков. Дети, закрыв глаза, слушают ее. Затем определяют, на что похожи звуки. Тот из детей, кто назвал больше природных звуков, побеждает. Все аплодируют победителю. Дети называют орган чувств, который помог им.

Упр. «Угадай, кто позвал». Дети встают в круг. В середине круга водящий с закрытыми глазами. Кто-либо из детей называет его по имени, водящий пытается узнать, кто его позвал. Затем водящий меняется, игра продолжается. Дети называют орган чувств, который помог им.

Упр. «Определи на вкус». Дети закрывают глаза и пытаются определить на вкус, что им положили в рот. Дети называют орган чувств, который помог им.

*Примечание.* Используются небольшие кусочки фруктов, овощей, сахар, соль и т. п.

Беседа «Какой из органов чувств нам помогал?» Детям предлагается назвать орган чувств, который помог в ходе предыдущих игр-упражнений узнать говорящего, определить предмет на вкус, на ощупь.

4. **Прощание.** Дети встают в круг, друг за другом, кладут свои руки на плечи впереди стоящего, прощаясь с ним.

**Занятие 2.6 Тема: «Путешествие в сказочный остров»**

Количество часов 1.

**Цель:** учить детей сознательному расслаблению мышц, правильному дыханию.

**Задачи:**

1. Снижение напряжения.
2. Снижение тревожности.
3. Обучать правильному дыханию.
4. Развивать сосредоточения, концентрации внимания.

**Оборудование:** отдельное помещение, мягкий ковер, приглушенный свет, магнитофон, диски с записью релаксационной музыки, набор «Цвет настроения», волшебная палочка, картинка с изображением Солнца, листы бумаги, карандаши, краски.

Ход занятия.

1. **Приветствие.** Упражнение «Подари улыбку». Дети встают в круг, берут друг друга за руки, улыбаются друг другу. Упражнение «Цвет настроения».

2. **Дыхательные упражнения, упражнения на успокоение и концентрацию внимания.**

Упр. «Приветствие Солнцу» (часть комплекса А).

Упр. «Поза Горы»: Глаза открыты, взгляд вперед. Встать, соединив стопы. Медленно перекачивайтесь с пяток на пальцы, чтобы задержаться в положении абсолютного равновесия. Обеспечьте как можно больший контакт с полом. Немного согните колени, затем медленно распрямите ноги. Немного подтяните подбородок к горлу (опустите подбородок, наклоните голову вперед), поднимите голову.

Упр. «Дыхание животом»: Закрывать глаза. Вдохнуть воздух. Вообразить какого цвета вдыхаемый воздух. Когда воздух попадает в живот, живот становится круглым. Задержать дыхание, выдыхая, представить, как воздух уходит через ноги в землю. После упражнения обсудить с детьми, какого цвета воздух они видели, удалось ли почувствовать движение воздуха сверху вниз при вдохе и от живота к ногам при выдохе.

3. **Релаксация.** Дети ложатся на ковер. Закрывают глаза. Слушают музыку.

4. **Беседа – обсуждение.** Дети медленно поднимаются. Удобно садятся на ковре. Беседа – обсуждение (Какой остров, где ты был? Он большой или маленький? Что растет на этом острове? Что ты делал на острове? Может быть ты кого-то встретил? Какие чувства ты испытывал? Ты был там один или с кем-то? и т. д.). Рисование сказочного острова. Обсуждение рисунков.

5. **Прощание.** Упражнение «Цвет настроения», рефлексия.



## Раздел 3. Удивление

### Занятие 3.1 Тема: «Ориентирование в схеме собственного тела».

Количество часов 1.

**Цель:** ознакомление детей с основными частями и строением тела. **Задачи:**

1. Развивать умение расслаблять и напрягать мышцы, дифференцировать ощущения.
2. Развивать тактильные ощущения.
3. Сплочение коллектива.

**Оборудование:** иллюстрация «Части тела», ростка, солнышка.

Ход занятия.

#### 1. Приветствие.

2. **Рассказ.** Упр. «Росток». Рассказ можно сопровождать показом, попросить детей повторить движения.

- Однажды в теплое летнее утро, когда яркое солнце нежно обогрело землю, с дерева упало маленькое семечко (положить «семечко» каждому ребенку в ладошку). Земля мягко и нежно обняла его. Семечко чувствовало, как погружается в землю, которая окутала его своей заботой и теплом. И ему стало так спокойно и радостно, что оно расслабилось и позволило Земле заботиться о нем. Земля, как мама, убаюкала семечко, и оно заснуло.

А тем временем выпал снег и накрыл всю землю мягким пушистым белоснежным покрывалом. Нашему семечку стало уютно, и оно сладко потянулось во сне.

Вскоре снег растаял. Солнышко стало припекать, птицы запели звонкие песни, и наше семечко проснулось. И тут оно услышало голоса птиц, зверей, почувствовало движение насекомых. Ой! Как стало интересно нашему семечку! Что же происходит наверху? Не опасно ли там, на земле? (спросить каждого ребенка). Но земля только мягко подтолкнула семечко к поверхности, и ему вновь стало спокойно. Семечко уцепилось за землю своими корешками и потянулось вверх, к солнышку. Вначале на поверхности показался его стебелек. Он был еще очень робкий, крохотный. Слабенький, но день ото дня набирал силу, питаясь соками матери-земли и теплом отца-неба. И вскоре на стебельке появились листья. А сам стебелек продолжал тянуться вверх к небу.

Скоро сказка сказывается, да не скоро дело делается, но наш стебелек вырос и превратился в большое сильное дерево, которое укрывает путников от знойного солнца или спасает их от дождя под кроной своих листьев. На нем

нашли пристанище птицы. Они свили на его ветках гнезда и обзавелись птенцами. К нему приходят и звери, чтобы насытиться его плодами.

Вот так и человек растет. Медленно... Но пройдет некоторое время, и вы станете взрослыми.

Беседа по сказке.

А сейчас мы поиграем. Представьте, что вы превратились в росток. Сядьте на корточки, опустите голову и руки вниз. Теперь постепенно, очень медленно поднимайтесь, выпрямляйтесь, будто стебелек тянется вверх. Я буду считать до 10.

1 – ощутите свои ноги, медленно поднимайтесь, выпрямляя их;

2 – выпрямляйте колени;

3-4 – медленно распрямляйте спину, голова и руки расслаблены, по-прежнему опущены вниз;

5-6 – спина становится прямее;

7-8 – руки поднимаются вверх, будто листья на нашем стебельке;

9 – голова поднимается вверх;

10 – потянитесь всем телом вверх и улыбнитесь солнышку.

Вот вы и выросли!

2. **Беседа «Знакомство с телом».** Рассмотреть с детьми иллюстрации, назвать, показать основные части тела – голову (глаза, нос, рот, уши, брови и др.), шею, туловище, плечи, грудную клетку, руки (локти, запястья, кисти, пальцы), спину позвоночник, живот, ноги (колени, стопы, пятки, пальцы).

Упр. «Слушай и выполняй». Побеседовать о функциях частей тела.

- Сядьте, закройте глаза. Напрягите правую ногу, расслабьте. Напрягите левую ногу, расслабьте. Спросить детей: «Для чего человеку нужны ноги?». Сделайте вдох, напрягите мышцы живота, выдохните, расслабьте мышцы. Поднимите плечи к голове, расслабьте плечи, опустите их. Руками мы всегда

что-нибудь делаем: иногда деремся, рвем, ломаем что-либо, когда сердимся. Но наши руки могут создавать прекрасные вещи. Руками мы можем вырезать, шить, наклеивать, лепить, вязать, рисовать, готовить пищу, обнимать дорогих людей... Вот сколько назначений у наших рук. Сожмите пальцы рук в кулаки, сильнее, еще сильнее, расслабьте руки. Положите руки на грудь и вдохните так глубоко, как только сможете. Чувствуете как расширяется грудная клетка? Выдохните. Грудная клетка стала меньше.

Шея – на ней держится голова. Поворачивая шею мы видим, что находится слева, справа, вверху и внизу от нас. Попросить детей посмотреть влево, вправо, вниз, вверх. Наклоните голову вниз. Поднимите голову.

На голове находятся важные органы, которые помогают нам познавать окружающий мир (спросить детей название). Глазами мы видим различные предметы, людей, животных. Закройте глаза, зажмурьте их сильно-сильно, расслабьте. Откройте глаза.

Ушами мы слышим различные звуки. Потрогайте свои ушки. Какие они мягкие. Нежно потяните мочки ушей вниз, а теперь вверх, в стороны. Нежно потрите ушки.

С помощью рта мы можем говорить, общаться, есть. Когда мы сердимся наши челюсти сжимаются, рот напрягается. Порычите, будто рассердились на что-нибудь. Мы порычали, но ни кого не обидели, ни кому не сделали больно. А теперь улыбнитесь, все хорошо, улыбнитесь широко. Посмотрите друг на друга. Молодцы! Когда человек улыбается, рядом с ним всем становится хорошо.

**4. Прощание.** Дети становятся в круг так, чтобы руками можно было дотянуться друг до друга. На вдохе закрывают глаза, протягивают руки в стороны, касаются рук партнера (соседа), прощаются руками. До свидания!

**Занятие 3.2 Тема: «Удивление».** Количество часов 1.

**Цель:** познакомить детей с эмоцией удивление.

**Задачи:**

Развивать осознанное восприятие эмоции. Развивать умение адекватно выражать эмоциональное состояние. Развивать произвольную регуляцию своего эмоционального состояния. Сплочение коллектива.

**Оборудование:** «добрые ладошки», мяч, набор «Цвет настроения», воздушный шарик, иллюстрации по теме («Ребята с нашего двора»), большое зеркало, ароматические масла, «необычные предметы» (мех, фольга, кленка, замша, вельвет, ракушка и т. д.), игрушечный котенок, картинки с изображением Облака и Солнышка, пиктограммы, лист бумаги, карандаши, краски.

Ход занятия.

**1. Приветствие.** Упр. «Улыбка», «Цвет настроения».

**2. Разминка.** Упр. «Лягушка», «Ухо-нос», «Кулак-ребро-ладонь».

**3. Беседа.** Рассмотреть с детьми сюжетные картинки «Удивление». Обратить внимание детей на мимическое и пантомимическое проявление эмоции. Попросить детей изобразить эмоцию (мимикой, пантомимикой, жестом, интонацией, походкой). Поговорить о том, когда и почему человек удивляется. Поговорить о том, какое удивление на вкус, запах, цвет и как дети воспринимают удивление (узнать отношение ребенка к эмоции), т. е. попросить детей выразить эмоциональное состояние через зрительные и слуховые представления, осязание, обоняние, восприятие.

Упр. «Какое удивление», «Я удивляюсь, когда ...», «Котенок удивился», «Подарок».

Рисование эмоции. Беседа по рисункам.

**4. Прощание.** Упр. «Солнышко», «Мы», рефлексия.

**Занятие 3.3 Тема: «Удивление».** Количество часов 1.

**Цель:** учить детей выразительным движениям.

**Задачи:**

1. Учить детей распознавать эмоциональные проявления по внешним признакам (речь, интонация, поза, жест).

2. Учить детей выражать эмоцию радости с помощью мимики и пантомимики.

3. Учить детей анализировать и словесно передавать мышечных проявлений эмоций.

4. Развивать способность понимать, осознавать свои и чужие эмоции, правильно их выражать и полноценно переживать.

**Оборудование:** картинки с изображением эмоциональных состояний, солнышка и тучки, штанги, Золушки, набор «Цвет настроения», пиктограммы.

**1. Разминка.**

Приветствие. Упр. «Улыбка», «Добрые ладошки».

Упр. «Канон для малышей», «Вот так позы!».

2. **Гимнастика.** Упр. «Холодно-жарко», «Штанга».
  3. **Эмоции.** Упр. «Новогодний подарок», «Новая кукла (игрушка)», «Вкусные конфеты».
  4. **Общение.** Упр. «Первый снег», «Дед Мороз».
  5. **Поведение.** Упр. «Любящий сын». Беседа.
  6. **Завершение.** Упр. «Солнечные лучики», «Друзья!», рефлексия.
- Занятие 3. 4 Тема: «Какой подарок ты хочешь получить»**

Количество часов 1.

**Цель:** учить детей определять их предпочтения в играх и игрушках.

**Задачи:**

1. Сплочение коллектива.
2. Снижение тревожности.
3. Развивать позитивного образа «Я».
4. Развивать умение передавать свои эмоции.
5. Повышать самооценку ребенка, его значимость в коллективе.

**Оборудование:** лист бумаги, цветные карандаши или краски, картинки с изображением животных, большое зеркало, мяч, «добрые ладошки», набор «Цвет настроения», картинка с изображением Солнышка.

Ход занятия:

1. **Приветствие.** Упр. «Здравствуй» (называть каждого ребенка ласково по имени), «Добрые ладошки», «Цвет настроения».
2. **Разминка.** Упр. «Наоборот», «Какой ты?», «Хлопнет тот, у кого ...».
3. **Беседа.** Поговорить с детьми о подарках: спросить их, почему иногда мальчикам и девочкам дарят разные подарки.

Побеседовать с детьми о том, какой подарок они хотели бы получить, почему он остановил свой выбор именно на этой вещи или игрушке. Обратить внимание детей на то, что их предпочтения в играх и игрушках могут совпадать и могут не совпадать. Спросить, почему такое происходит. Необходимо, чтобы каждый ребенок смог высказаться. Спросить у детей какое у них настроение, когда им дарят подарки.

Упр. «Подарок». Спросить детей, какая роль им понравилась больше (что понравилось больше дарить или получать подарки), попросить объяснить свой ответ.

Рисование подарка. Обсуждение рисунков.

**Прощание.** Упр. «Похвалилки», «Солнечные лучики», «Подари солнечные лучики», «Цвет настроения», рефлексия.

**Занятие 3. 5 Тема: «Взаимопомощь».** Количество часов 1.

**Цель:** формировать у детей элементарные представления о значении **взаимопомощи** на примерах сказочных сюжетов и персонажей.

**Задачи:**

1. Развивать коммуникативные навыки.
2. Развивать умение анализировать качества и поступки в разных ситуациях.
3. Обучить детей позитивным поддерживающим приемам общения со сверстниками.
4. Воспитывать у детей радость общения.

**Оборудование:** персонажи сказки «Репка», мяч, набор «Цвет настроения», иллюстрации к сказке «Репка».

Ход занятия.

1. **Приветствие.** Упр. «Улыбнись»: настал новый день. Я улыбнусь вам и вы улыбнетесь мне и друг другу. Подумайте, как хорошо, что мы сегодня здесь все вместе. Мы спокойны и добры, приветливы и ласковы. Мы все здоровы. Как вы думаете для чего человеку: ребенку, взрослому нужна улыбка?

От улыбки хмурый день светлей.

От улыбки в небе радуга проснется.

Поделись улыбкою своей

И она к тебе не раз еще вернется.

2. **Разминка.** Сегодня мы пожелаем ... (имя ребенка) – назвать каждого ребенка – упр. «Пожелание другому». Упр. «Цвет настроения».

Упр. «Послушный мячик», «Ладонь в ладонь».

3. **Беседа.** Побеседовать с детьми о том, как важно помогать друг другу и почему плохо быть одному. Помочь разобраться в этом, сравнивая различные картинки. Вопросы: Вы помните сказку про репку? Почему задумался дед? Расскажите, как удалось вытащить репку.

4. **Прощание.** Упр. «Цвет настроения», «Мы вместе», рефлексия.

**Занятие 3.6 Тема: «Путешествие в сказочную страну»**

Количество часов 1.

**Цель:** учить детей сознательному расслаблению мышц, правильному дыханию.

**Задачи:**

1. Снижение напряжения.
2. Снижение тревожности.
3. Обучить правильному дыханию.
4. Развивать концентрацию внимания.

**Оборудование:** отдельное помещение, мягкий ковер, приглушенный свет, магнитофон, диски с записью релаксационной музыки, набор «Цвет настроения», волшебная палочка, картинка с изображением Солнца, пчелы, могучего дерева, листы бумаги, карандаши, краски, «сказочный человечек».

Ход занятия.

1. **Приветствие.** Упражнение «Солнечные лучики». Дети встают в круг, «собирают солнечные лучики»: руки приподняты, разведены в стороны, затем дети кладут обе ладони на грудь, улыбаются друг другу. Упражнение «Цвет настроения».

2. **Дыхательные упражнения, упражнения на успокоение и концентрацию внимания.**

Упр. «Приветствие Солнцу» (часть комплекса А).

Упр. «Поза Дерева»: взгляд прямо, перед собой. Встать прямо. Руки согнуты в локтях, ладони соединены над головой. Удерживая правую ногу сильной и прямой, подобно стволу дерева, согните левую ногу в колене и поставьте подошву стопы на верхнюю часть внутреннего правого бедра, направив пальцы к полу. Упрощение: \*для облегчения сохранения равновесия поставьте поднятую ногу ниже на опорной ноге, кончик большого пальца может даже касаться пола; \*при необходимости можно встать у стены;

\*можно соединить ладони перед грудью. Неподвижно смотрите вперед, спокойно и ровно дышите. Чтобы выйти из позы, опустите руки и вытяните их в стороны на уровне плеч. Вытяните вперед левую стопу и опустите ее на пол. Повторите упражнение в другую сторону.

Упр. «Дыхание Жужжащей пчелы». Это упражнение избавляет от злости и перенапряжения. Выполняется сидя на полу, ноги согнуты в коленях, руки согнуты в локтях, локти лежат на коленях, ладони закрывают глаза. Сделать медленный глубокий вдох, на выдохе издавайте жужжащий звук в области неба. Это один цикл. Выполнить десять циклов или дышите так несколько минут. Очень важно делать медленные вдохи (медленно наполнять легкие воздухом). Закончите упражнение, посидите спокойно. Не спешите открывать глаза. Не двигайтесь.

3. **Релаксация.** Дети ложатся на ковер. Закрывают глаза. Слушают музыку.

4. **Беседа – обсуждение.** Дети медленно поднимаются. Удобно садятся на ковре. Беседа – обсуждение (Какая сказочная страна, где ты был? Она большая или маленькая? Кто живет в этой стране? Что ты делал? Может быть ты кого-то встретил? Какие чувства ты испытывал? Ты был там один или с кем-то? и т. д.). Рисование сказочной страны. Обсуждение рисунков.

5. **Прощание.**

**Раздел 4. Злость**

**Занятие 4.1 Тема: «Злость».** Количество часов 1.

**Цель:** познакомить детей с эмоцией злости.

**Задачи:**

1. Развивать осознанное восприятие эмоции.
2. Развивать умение адекватно выражать эмоциональное состояние.
3. Развивать произвольную регуляцию своего эмоционального состояния.
4. Сплочение коллектива.

**Оборудование:** «добрые ладошки», мяч, набор «Цвет настроения», воздушный шарик, иллюстрации по теме («Ребята с нашего двора»), иллюстрации из методики «Страна эмоций», большое зеркало, ароматические масла, «необычные предметы» (мех, фольга, кленка, замша, вельвет, ракушка и т. д.), игрушечный котенок, картинки с изображением Облака и Солнышка, пиктограммы, лист бумаги, карандаши, краски.

Ход занятия.

1. **Приветствие.** Упр. «Улыбка», «Цвет настроения».

2. **Разминка.** Упр. «Лягушка», «Ухо-нос», «Кулак-ребро-ладонь».

3. **Беседа.** Рассмотреть с детьми сюжетные картинки «Злость». Обратит внимание детей на мимическое и пантомимическое проявление эмоции.



Попросить детей изобразить эмоцию (мимикой, пантомимикой, жестом, интонацией, походкой). Поговорить о том, когда и почему человек злится. Поговорить о том, какая злость на вкус, запах, цвет и как дети воспринимают злость (узнать отношение ребенка к злости), т. е. попросить детей выразить эмоциональное состояние через зрительные и слуховые представления, осязание, обоняние, восприятие. Познакомить детей со способами разрядки гнева.

Упр. «Какая злость», «Я злюсь, когда ...», «Злюка», «Поссорились - помирились».

Рисование эмоции. Беседа по рисункам.

**4. Прощание.** Упр. «Солнышко», «Мы», рефлексия.

**Занятие 4.2 Тема: «Злость».** Количество часов 1.

**Цель:** знакомить детей с выразительными движениями, «языком чувств».

**Задачи:**

1. Учить детей распознавать эмоциональные проявления по внешним признакам (речь, интонация, поза, жест).

2. Учить детей выражать эмоцию радости с помощью мимики и пантомимики.

3. Учить детей анализировать и словесно передавать мышечных проявлений эмоций.

4. Развивать способность понимать, осознавать свои и чужие эмоции, правильно их выражать и полноценно их переживать.

**Оборудование:** картинки с изображением эмоциональных состояний, солнышка, набор «Цвет настроения», пиктограммы.

**1. Разминка.**

Приветствие. Упр. «Улыбка», «Добрые ладошки».

Упр. «Слушай звуки!», «Стоп!».

**2. Гимнастика.** Упр. «Это я!», «Качели».

**3. Эмоции.** Упр. «Отдай!», «Король Боровик не в духе», «Сдвинь камень».

**4. Общение.** Упр. «Два сердитых мальчика», «Баба-Яга».

**5. Поведение.** Упр. «Сердитый дедушка». Беседа.

**6. Завершение.** Упр. «Солнечные лучики», «Подари улыбку!», рефлексия.

**Занятие 4.3 Тема: «Ссора и примирение».** Количество часов 1.

**Цель:** помочь детям понять некоторые причины возникновения ссор, учить их простым способам выхода из конфликтов.

**Задачи:**

1. Развивать коммуникативные навыки.
2. Развивать умение самостоятельно устанавливать новые контакты.
3. Развивать умение анализировать качества и поступки в разных ситуациях.
4. Обучить детей позитивным поддерживающим приемам общения со сверстниками.

**Оборудование:** «добрые ладошки», мяч, набор «Цвет настроения», воздушный шарик, иллюстрации по теме, мыльные пузыри.

Ход занятия:

**1. Приветствие.** Упр. «Приветствие», «Улыбка», «Цвет настроения».

**2. Разминка.** Упр. «Поем вместе».

Упр. «Волшебные слова»: спросить детей, какие волшебные слова они знают. Вслушайтесь в волшебство **вежливых** слов и почувствуйте их чудодейственную силу.

«Здравствуй!» - здоровья желаю.

«Благодарю!» - благо дарю.

«Извините!» - признаю свою вину, прошу простить.

«Спасибо!» - спаси Бог.

Волшебные слова приятно слышать каждому из нас. В них – нежность, тепло солнца, света. Они помогают сохранить нам доброе отношение, дарят радость. И тот, кто умеет их говорить – не знает ссор и обид. Скажите друг другу волшебные так, чтобы они вызвали улыбку и подарили всем хорошее настроение. Упр. «Волшебные слова» (с мячом или с мыльными пузырями).

Упр. «Ласковый мелок».

**3. Беседа.** Прочитать детям стихотворение.

Мы поссорились с подружкой,

Только я сильней была:

Я взяло и все игрушки

У подружки отняла.

Я кричала: «Ты плохая!

Я с тобою не играю!»

Отчего и почему?

И сама я не пойму.

«Ты прости меня, Иришка,

Вот тебе любимый мишка.

Не играем мы с утра,

Помириться нам пора».

Вопросы по прочитанному: понравилось ли вам стихотворение? О ком говорится в стихотворении? Что произошло? Как произошла ссора? Почему поссорились девочки? Как нужно было поступить? Почему девочка решила помириться с подругой? Что она для этого сделала?

Случалось ли с вами такие ситуации? Расскажите, почему вы ссорились с друзьями? Что вы чувствовали при ссоре? Какое у вас было настроение? Как вы мирились с друзьями? Какое настроение было после примирения?

Можно привести пример любого конфликта, свидетелем которого вы были. Не давая собственных оценок, постараться, чтобы дети сами нашли причину. Вместе с детьми прийти к выводу, что с друзьями играть гораздо интереснее, чем одному; что игрушками надо делиться и ссориться из-за них не стоит.

На доступных примерах рассказать, какую роль в жизни человека играет дружба. Рассмотреть иллюстрации по теме. Спросить детей. Есть ли у них друзья? Ссорятся ли они с друзьями? Как они мирятся?

Упр. «Поссорились – помирились», «Драка».

4. **Прощание.** см. выше, рефлексия.

Пропевание или скандирование стихотворения:

Мы поспоримся и помиримся.

«Не разлить водой» - шутят все вокруг.

Нужным быть кому-то в трудную минуту,

Вот что значит настоящий

Верный друг!

**Занятие 4.4 Тема: «Ребята и зверята».** Количество часов 1.

**Цель:** учить детей определять свои предпочтения по отношению к домашним животным.

**Задачи:**

1. Сплочение коллектива.
2. Развивать позитивный образа «Я».
3. Развивать умение понимать другого человека.
4. Развивать внимание, память.
5. Повышать самооценку ребенка, его значимость в коллективе.

**Оборудование:** лист бумаги, цветные карандаши или краски, картинки с изображением животных, большое зеркало, мяч, «добрые ладошки», набор «Цвет настроения», картинка с изображением Солнышка.

Ход занятия:

1. **Приветствие.** Упр. «Поделись солнечными лучиками», «Добрые ладошки», «Цвет настроения».

2. **Разминка.** Упр. на снижение напряжения «Оживлялки» (изобрази животное), «Динозаврики», «Сдвинь камень».

3. **Беседа.** Побеседовать с детьми о животных (домашних, диких): одни животные могут нравиться больше, другие меньше. Рассмотреть картинки с изображением различных животных. Узнать мнение каждого ребенка. Побеседовать с детьми об условиях, которые необходимы для жизни каждого животного. Обратить внимание, что животным, как и всем живым существам, необходима любовь и ласка, нежность и забота. Предоставить каждому ребенку право высказаться, сделать свой выбор, а так же сравнить его с мнением других детей.

Упр. «Назови ласково животное», «Изобрази животное».

Рисование любимого животного. Обсуждение рисунков.

4. **Прощание.** Упр. «Похвалилки», «Цвет настроения», «Попрощайся как кошка и т. д.», рефлексия.

**Занятие 4.5 Тема: «Контакт с телом».** Количество часов 1.

**Цель:** развивать сенсорную чувствительность, слуховую и зрительную память; дифференциация ощущений.

**Задачи:**

1. Развивать зрительное и слуховое внимание.

2. Сплочение коллектива.

3. Снижение напряжения.

**Оборудование:** листы бумаги, простые и цветные карандаши; магнитофон, диск с записью музыки для релаксации.

Ход занятия:

1. **Приветствие.**

2. Упр. «Диктор радио». Один из детей – водящий – изображает диктора. Он сообщает, что потерялся ребенок, называет приметы его внешности, особенности голоса, поведения, походки и т. д. Остальные дети должны догадаться, о чем идет речь. Затем водящий меняется, игра продолжается.

Упр. «Угадай по голосу». Водящий отворачивается, кто-либо из детей называет его по имени. Водящему надо угадать, чей голос он услышал.

*Примечание.* В роли водящего должен побывать каждый ребенок.

Упр. «Заяц и волки». Один из детей – водящий – «заяц», остальные – изображают волков. «Заяц» закрывает глаза, осторожно двигается по

комнате, стараясь не столкнуться с «Волком». «Волки» стоят на месте. Затем водящий меняется, игра продолжается.

*Примечание.* Психолог фиксирует характер перемещения ребенка: каким образом он ориентируется в пространстве, подглядывает или нет, ищет контакты или достаточно осторожен. Отказ от игры может свидетельствовать о наличии страхов у ребенка.

Упр. «Животные». Дети выбирают, какое животное будут представлять, но не сообщают об этом другим. Каждый ребенок имитирует повадки выбранного животного. «Животные» могут контактировать между собой. Затем – обсуждение упражнения. Дети стараются угадать, кто кого изображал. Каждый ребенок рассказывает, понравилось ли ему имитировать выбранное животное, с кем хотелось бы подружиться, поиграть и почему (если дети не могут сами рассказать, необходимо помочь им рассказать о своих чувствах во время контакта с другими), какой контакт понравился, а какой был неприятен и почему.

*Примечание.* Психолог фиксирует, кого изображает ребенок, какой способ контакта выбирает, как себя ведет в контакте с другими.

Упр. «Угадай на ощупь». Водящий закрывает глаза, к нему подходит кто-либо из детей, он должен на ощупь определить, кто подошел.

Упр. «Контакт с полом». Звучит аудиозапись тихой музыки. Дети лежат на полу.

-Удобно вам так лежать или нет? Лягте так, чтобы было удобно. Можно раскинуть руки и ноги. Почувствуйте, как ваше тело соприкасается с полом.

*Примечание.* Время выполнения 5 минут.

Упр. «Рисунок своего тела». Детям предлагается нарисовать свое тело так, как они его представляют. Затем все рисунки выкладываются без указания автора. Выслушивается мнение детей по каждому рисунку: как ему живется, какое у него настроение, есть ли у него друзья и т. д.

*Примечание.* Психолог получает информацию о восприятии тела самим ребенком. Важно за художественными способностями, проявившимися при прорисовке тела, понять отношение ребенка к нему.

### **3. Прощание.**

#### **Занятие 4.6 Тема: «Путешествие в Страну Солнца»**

Количество часов 1.

**Цель:** учить детей сознательному расслаблению мышц, правильному дыханию.

**Задачи:**

1. Снижение напряжения.
2. Снижение тревожности.
3. Обучение дыхательным упражнениям.
4. Развитие сосредоточения, концентрации внимания.

**Оборудование:** отдельное помещение, мягкий ковер, приглушенный свет, магнитофон, диски с записью релаксационной музыки, набор «Цвет настроения», волшебная палочка, картинка с изображением Солнца, листы бумаги, карандаши, краски.

Ход занятия.

1. **Приветствие.** Упражнение «Солнышко». Дети встают в круг, берут друг друга за руки, улыбаются друг другу. Упражнение «Цвет настроения».

2. **Дыхательные упражнения, упражнения на успокоение и концентрацию внимания.**

Упр. «Приветствие Солнцу» (часть комплекса А).

Упр. «Движение Солнца». Это упражнение прекрасная разминка, с которой можно начать день. Ноги поставить немного шире бедер, пальцы стоп направлены строго вперед. Вдохните и поднимите руки над головой ладонями друг к другу. Спокойно вдыхать и выдыхать воздух через нос.

Переплетите пальцы ладоней и толкайте обращенные вверх ладони от себя. На выдохе наклонитесь вправо. Вдохните и вернитесь к центру, затем выдохните и наклонитесь влево. Повторите упражнение несколько раз, наклоняясь на выдохе и поднимаясь на вдохе.

Из центрального положения выдохните и скрутитесь вправо, как бы оглядываясь назад. На вдохе вернитесь в исходное положение. Затем выдохните и повторите упражнение в другую сторону, выполнив его в общей сложности 5-10 раз.

Упр. «Попа Кошки»: Встаньте на четвереньки и на вдохе поднимите копчик и голову, прогибая спину. На выдохе выгибайте спину вверх. Широко разведите лопатки, расслабляя напряженные мышцы шеи и верха спины. Двигайтесь в постоянном ритме, чтобы каждое выгибание занимало полный выдох, а каждый прогиб – полный вдох.

Упр. «Девять дыханий»: сядьте, выпрямив спину. Вдыхайте через левую ноздрю, закрыв правую указательным пальцем левой руки. Повторить 3 раза. Теперь закройте левую ноздрю указательным пальцем правой руки и

вдыхайте через правую ноздрю. Повторить 3 раза. Затем вдыхайте обеими ноздрями. Повторить 3 раза.

3. **Релаксация.** Дети ложатся на ковер. Закрывают глаза. Слушают музыку.

4. **Беседа – обсуждение.** Дети медленно поднимаются. Удобно садятся на ковре. (Какая Страна Солнца, где ты был? Она большая или маленькая? Какого она цвета? Кто живет в этой стране? Что ты делал? Может быть ты кого-то встретил? Какие чувства ты испытывал? Ты был там один или с кем-то? и т. д.). Рисование сказочной страны. Обсуждение рисунков.

5. **Прощание.** Упражнение «Цвет настроения».

## **Раздел 5. Страх**

**Занятие 5.1 Тема: «Страх».** Количество часов 1.

**Цель:** познакомить детей с эмоцией страха.

**Задачи:**

Развивать осознанное восприятие эмоции. Развивать умение адекватно выражать эмоциональное состояние. Развивать произвольную регуляцию своего эмоционального состояния.

4. Сплочение коллектива.

**Оборудование:** «добрые ладошки», мяч, набор «Цвет настроения», воздушный шарик, иллюстрации по теме («Ребята с нашего двора»), иллюстрации из методики «Страна эмоций», большое зеркало, ароматические масла, «необычные предметы» (мех, фольга, кленка, замша, вельвет, ракушка и т. д.), игрушечный котенок, картинки с изображением Облака и Солнышка, пиктограммы, лист бумаги, карандаши, краски.

Ход занятия.

1. **Приветствие.** Упр. «Улыбка», «Цвет настроения».

2. **Разминка.** Упр. «Лягушка», «Ухо-нос», «Кулак-ребро-ладонь».

3.

4. **Беседа.** Рассмотреть с детьми сюжетные картинки «Страх». Обратит внимание детей на мимическое и пантомимическое проявление эмоции. Попросить детей изобразить эмоцию (мимикой, пантомимикой, жестом, интонацией, походкой). Поговорить о том, когда и почему человек боится. Поговорить о том, какой страх на вкус, запах, цвет и как дети воспринимают злость (узнать отношение ребенка к страху), т. е. попросить детей выразить эмоциональное состояние через зрительные и слуховые представления, осязание, обоняние, восприятие.

Упр. «Какой страх», «Я боюсь, когда ...», «Котенок боится», «Гроза».

Рисование эмоции. Беседа по рисункам.

4. **Прощание.** Упр. «Солнышко», «Мы», рефлексия.

**Занятие 5.2 Тема: «Страх».** Количество часов 1.

**Цель:** учить детей выразительным движениям.



## **Задачи:**

1. Учить детей распознавать эмоциональные проявления по внешним признакам (речь, интонация, поза, жест).
2. Учить детей выражать эмоцию радости с помощью мимики и пантомимики.
3. Учить детей анализировать и словесно передавать мышечных проявлений эмоций.
4. Развивать способность понимать, осознавать свои и чужие эмоции, правильно их выражать и полноценно их переживать.

**Оборудование:** картинки с изображением эмоциональных состояний, солнышка, лисенка, набор «Цвет настроения», пиктограммы.

### **1. Разминка.**

Приветствие. Упр. «Поделись улыбкой», «Добрые ладошки».

Упр. «Зеваки», «Запомни порядок!».

**2. Гимнастика.** Упр. «Смотри на руки», «Сова».

**3. Эмоции.** Упр. «Лисенок боится», «Страх», «Гроза».

**4. Общение.** Упр. «Страшный зверь».

**5. Поведение.** Упр. «Потерялся». Беседа.

**6. Завершение.** Упр. «Солнечные лучики», «За синей птицей!»

**Занятие 5.3 Тема: «Контакт с телом».** Количество часов 1.

**Цель:** развитие сенсорной чувствительности, слуховой и зрительной памяти, дифференциация ощущений.

### **Задачи:**

1. Развивать тактильные ощущения.
2. Снижение напряжения.
3. Развивать самоконтроль.

**1. Приветствие.** См. выше.

**2. Упр. «Художник».** Психолог делит детей на пары. Один из детей, входящих в пару, изображает художника, другой – натуру. «Художник»

запоминает вид другого ребенка, отворачивается, рассказывает, передавая внешние признаки. Затем дети меняются ролями, игра продолжается.

Упр. «Сожми кулак». Звучит музыка. Дети садятся в круг, руки на колени. В течение трех минут медленно сжимают ладонь в кулак. После выполнения – обсуждение упражнения: кому удалось это сделать, кому понравилось, кому было сложно выполнять, почему понравилось или не понравилось это упражнение.

*Примечание.* Необходимо учитывать, что темп деятельности у детей более быстрый, чем у взрослых.

Упр. «Болванчик». Выбирается водящий – «болванчик». Остальные дети окружают его, вставая друг к другу плечом к плечу. Водящий закрывает глаза. Вытянув руки вперед, дети бережно передают с рук на руки «болванчика» по кругу. Затем водящий открывает глаза, рассказывает, понравилось ли ему упражнение или нет, почему, удалось ли ему расслабиться или нет и почему. Водящий меняется, игра продолжается.

*Примечание.* В роли водящего должен побывать каждый ребенок. Психолог фиксирует, насколько водящий доверяет окружающим. Данное упражнение можно использовать, если в группе создан положительный настрой, в противном случае от упражнения стоит отказаться.

Упр. «Замри». Дети перемещаются по комнате. По команде психолога: «Замри», все останавливаются в той позе, в которой их застала команда, и не двигаются. Игра повторяется несколько раз.

*Примечание.* Психолог выявляет детей, которые с трудом справляются с данным заданием. Как правило, это гиперактивные, расторможенные дети.

Упр. «Контакт с полом». Звучит аудиозапись тихой музыки. Дети лежат на полу.

- Удобно вам так лежать или нет? Лягте так, чтобы было удобно. Можно раскинуть руки и ноги. Почувствуйте, как ваше тело соприкасается с полом.

*Примечание.* Время выполнения 5 минут.

Упр. «Путаница». Ведущий берет за руку одного из детей, тот, в свою очередь, берет за руку другого ребенка, этот следующего и т. д., пока все участники не будут держаться за руки. Ведущий постоянно движется вместе с детьми, как бы заматывая клубок, пока не возникнет путаница. Так создается тесный телесный контакт между участниками игры. По команде ведущего «клубок» распадается, т. е. дети расцепляют руки.

*Примечание.* В начале в роли ведущего выступает психолог.

Упр. «Лепим лицо».

- Представьте, что ваше лицо сделано из пластилина или из глины. Прикоснитесь руками к своей голове. Потрогайте пальцами голову: какой она формы? Почувствуйте свои волосы: какие они на ощупь, мягкие или

жесткие? Расслабьте кисти рук и пальцами слегка постучите по голове, будто идет дождик. Делайте это мягко, не причиняя бои своей голове.

Теперь коснитесь пальцами своих ушей. Представьте, что вы лепите ушки из пластилина (глины). Нажмите слегка пальчиками на мочки ушей, передвигайте пальцы выше, слегка оттяните ушки в стороны, теперь вверх, вниз. Скорчите рожицу, как обезьянки, оттягивая ушки в стороны.

Теперь лепим лоб. Коснитесь своего лба пальцами. Ощутите, какой он твердый. Почувствуйте, какая гладкая у вас кожа. Разминайте пальчиками свой лоб, слегка надавливая на кожу.

Теперь пальчиками коснитесь своих бровей. Брови необходимы человеку, они оберегают глаза от пыли, которая попадает на лоб. Разминайте брови.

Теперь прикройте глаза, слегка коснитесь век пальцами, чуть-чуть надавите, слегка разомните мышцы около глаз, чтобы глаза хорошо видели.

Теперь лепим себе щечки. Надуйте щечки и разминайте их пальчиками.

Теперь разминаем подбородок. Потрогайте нижнюю челюсть пальцами.

Упр. «Почувствуйте тело». Дети встают парами. Один поворачивается спиной к другому. Тот, к кому повернулись спиной, кладет свои руки на плечи другого и разминает их пальчиками. Затем слегка похлопывает по спине снизу вверх. Психолог просит детей выполнять движения осторожно. Спросить, что чувствует ребенок. Приятны ли ему прикосновения или нет. Затем дети меняются местами, упражнение повторяется.

Затем каждый ребенок выполняет упражнение отдельно: правую руку положить на левую, пальцами потрогать ее. Поменять руки.

Положить руку на животик и вдохнуть воздух, сделав живот круглым, как шарик. Выдохнуть воздух так, чтобы «шарик» сдулся. Провести ладонью по животу.

Похлопать расслабленными кистями рук по своим ногам сверху вниз, по стопам, по пальцам ног.

**4. Прощание.** Дети становятся в круг так, чтобы можно было руками дотянуться друг до друга. Закрыв глаза на вдохе, протянуть руки в стороны, коснуться партнера, попрощаться с ним руками.

**Занятие 5.4 Тема: «Дружба. Какие качества помогают дружбе»** Количество часов 1.

**Цель:** рассказать детям о качествах, которые помогают в дружбе и мешают ей, научить давать оценку своим и чужим поступкам.

**Задачи:**

1. Развивать коммуникативные навыки.
2. Развивать умение самостоятельно устанавливать новые контакты.
3. Развивать умение анализировать качества и поступки в разных ситуациях.
4. Обучить детей позитивным поддерживающим приемам общения со сверстниками.
5. Воспитывать у детей радость общения.

**Оборудование:** «добрые ладошки», мяч, набор «Цвет настроения», **воздушный шарик**, иллюстрации по теме, мыльные пузыри, значки - пиктограммы.

Ход занятия:

**Приветствие.** Упр. «Приветствие», «Улыбка», «Цвет настроения».

**2. Разминка.** Упр. «Поем вместе». Упр. «Волшебные слова», «Покатаем куклу».

**3. Беседа.** Подготовительная работа: прочитать детям сказку «Кот в сапогах». Обсудить, какие качества свойственны коту. Постараться, чтобы дети аргументировали свои высказывания. Рассмотреть значки – пиктограммы, рассказать о значении каждой пиктограммы. Обсудить с детьми, какие из упомянутых качеств являются наиболее ценными в дружбе. Попросить их рассказать, какие поступки сказочного персонажа напомнили им поступки друзей, знакомых. Попросить детей расставить оценки около изображенных сказочных героев (убедиться, что дети их знают). Последовательно обсудить оценки, данные детьми каждому персонажу. Побуждайте детей обосновывать свои ответы, вспоминая сюжеты из сказок. Спросить детей, кто из друзей и знакомых своими качествами похож на сказочных героев. Это поможет детям осознать, что у каждого человека могут быть более или менее привлекательные черты, которые могут мешать и не мешать дружбе.

Можно обсудить с детьми песню В. Шаинского «Дружба»:

Дружба крепкая не сломается,

Не расклеится от дождей и вьюг.

Друг в беде не бросит,

Лишнего не спросит,

Вот что значит настоящий

Верный друг!

Друг            меня            в            беде            может            выручить,  
Если что-нибудь приключится вдруг.

В полдень или в полночь

Друг придет на помощь.

Вот что значит настоящий

Верный друг!

Мы поссоримся и помиримся.

«Не разлить водой» - шутят все вокруг.

Нужным быть кому-то в трудную минуту,

Вот что значит настоящий

Верный друг!

Упр. (игра – тренинг): предложить детям оценить себя с помощью пиктограмм, затем других (для этого пользоваться только положительными оценками – веселый, смелый, добрый и т. д.), упр. «Придумай слова».

Упр. «Похвалилки». Такого рода упражнения – тренинги положительно сказываются на отношениях между детьми и улучшают общий

психологический климат в группе. В этих случаях недопустимо использовать отрицательные оценки.

**4.Прощание.** См выше.

Скандирование или пропевание стихотворения:

Неразлучные друзья,

Неразлучные друзья,

Есть на белом свете,

Неразлучные друзья,

Неразлучные друзья,

Мы все на свете!

### **Занятие 5.5 Тема: «Путешествие в сказочный сад»**

Количество часов 1.

**Цель:** учить детей сознательному расслаблению мышц, правильному дыханию.

**Задачи:**

1. Снижение напряжения.
2. Снижение тревожности.
3. Обучать дыхательным упражнениям.
4. Развивать сосредоточение, концентрацию внимания.

Оборудование: отдельное помещение, мягкий ковер, приглушенный свет, магнитофон, диски с записью релаксационной музыки, набор «Цвет настроения», волшебная палочка, игрушка котенок, картинка с изображением Солнца.

Ход занятия.

1. **Приветствие.** Упражнение «Подари улыбку». Дети встают в круг, берут друг друга за руки, улыбаются друг другу. Упражнение «Цвет настроения».

2. **Дыхательные упражнения, упражнения на успокоение и концентрацию внимания.**

Упр. «Приветствие Солнцу» (часть комплекса А) или упр. «Движение Солнца».

Упр. «Наблюдение за дыханием»: сядьте, спина прямая. Руки расслаблены, лежат на коленях. Опустите глаза. Спокойно дышите через нос, расширяя живот, а не грудную клетку. Начинайте считать свое дыхание (считает психолог) на каждый выдох, когда досчитаете до 10, начинайте считать снова. Закончите сессию (упражнение).

Упр. «Поза Героя» (успокаивающее воздействие): встаньте на колени, широко разведя стопы и соединив колени. Сядьте между стопами. Возьмитесь большими и указательными пальцами за большие пальцы ног. Затем положите тыльные стороны ладоней на колени, соединив кончики больших и указательных пальцев. Смотрите вперед или закройте глаза. Когда вы захотите выйти из позы, сделайте вдох и поднимите руки над головой, переплетите пальцы, полностью выпрямите руки, развернув ладони к потолку (поза Горы 2). Опустите руки и положите ладонями на пятки, наклонитесь вперед, коснувшись лбом пола. Вернитесь в исходное положение.

Можно выполнить упр. «Поза Воина 1» или «Поза Воина 2».

Упр. «Поза Воина 1»: встаньте в позу Горы (см. выше). На вдохе широко расставьте ноги и поставьте руки на бедра. Разверните левую ногу и стопу на 90 градусов наружу, чтобы пятка оказалась на одной линии со сводом стопы. Поверните правую ногу и стопу внутрь. Разверните грудную клетку влево. Согните левое колено под прямым углом. Поднимите руки вверх, ладони соедините. Откиньте голову назад и смотрите вверх. *Упрощение:* \*смотрите вперед; \*не соединяйте ладони над головой; \*положите ладони на бедра; \*меньше сгибайте колено левой ноги; \*оставьте левую ногу прямой; \*поднимите от пола пятку правой ноги. На вдохе выпрямите левую ногу. На выдохе опустите руки, делая одновременно шаг правой ногой вперед. Вернитесь в позу Горы. Повторите упражнение в другую сторону.

Упр. «Поза Воина 2». Эта поза раскрывает героические качества, присутствующие в каждом из нас. Это великолепная поза для восстановления ощущения собственной силы. Выполняя ее, мысленно скажите «Ха!» воображаемой проблеме, недругу, страху.

Встаньте в позу Горы (см. выше). На вдохе широко расставьте ноги. Разверните левую ногу и стопу на 90 градусов наружу, чтобы пятка оказалась на одной линии со сводом стопы. Поверните правую ногу и стопу немного внутрь. Держите туловище развернутым вперед, как будто тело находится в позе Горы. Вытяните руки в стороны. Поверните голову влево и смотрите на кончик среднего пальца левой руки. На выдохе согните левое

колени. *Упрощение:* \*немного меньше сгибайте колени; \*держите руки на бедрах. Чтобы выйти из позы, на выдохе выпрямите левую ногу. Поверните левую стопу внутрь, а правую – наружу и повторите упражнение в другую сторону.

Упр. «Дыхание со сменой ноздрей»: примите положение, которое вам легко удерживать, и в котором спина остается прямой. Закройте глаза. Согните правую руку и, расположив локоть на уровне плеча, поставьте кончик большого пальца на переносицу прямо над правой ноздрей. Поставьте кончик безымянного пальца правой руки на переносицу прямо над левой ноздрей. Держите мизинец прижатым к безымянному пальцу. Поставьте указательный и средний пальцы между бровей. Такое положение пальцев называется носовой мудрой. Прикройте правую ноздрю большим пальцем и сделайте вдох через левую ноздрю. Закончив вдох, зажмите левую ноздрю безымянным пальцем и отпустите большой палец. Выдохните через правую ноздрю.

3. **Релаксация.** Дети ложатся на ковер. Закрывают глаза. Слушают музыку.

4. **Беседа – обсуждение.** Дети медленно поднимаются. Удобно садятся на ковре. Беседа – обсуждение (Какой волшебный сад, где ты был? Он большой или маленький? Какого он цвета? Там тепло или холодно? Светло или темно? Кто живет в этом саду? Что ты делал? Может быть ты кого-то встретил? Какие чувства ты испытывал? Ты был там один или с кем-то? и т. д.). Рисование волшебного сада. Обсуждение рисунков.

5. **Прощание.** Упражнение «Цвет настроения», рефлексия.

**Занятие 5.6 Тема: «Вкусы бывают разные»**

Количество часов 1.

**Цель:** учить детей определять их предпочтения в еде, помочь им понять, что вкусы бывают разные.

**Задачи:**

1. Сплочение **коллектива**.
2. Снижение тревожности.
3. Развивать позитивного образа «Я».
4. Развивать умение понимать другого человека.
5. Снижать негативные переживания.
6. Повышать самооценку ребенка, его значимость в коллективе.



**Оборудование:** лист бумаги, цветные карандаши или краски, картинки с изображением овощей, фруктов и др. продуктов питания, большое зеркало, мяч, «добрые ладошки», набор «Цвет настроения», картинка с изображением Солнышка.

Ход занятия:

1. **Приветствие.** Упр. «Поделись улыбкой», «Добрые ладошки», «Цвет настроения».

2. **Разминка.** Упр. «Привидение», «Покатаем куклу», «Похвалилки», «За что меня любит мама» (постепенно дети приходят к выводу, что их любят просто за то, что они есть).

3. **Беседа-обсуждение.** Поговорить с детьми о том, что вкусы у людей могут быть разными. Например, одни любят яблоки, а другие – **виноград** и арбузы. Рассмотреть иллюстрации. Можно организовать с детьми небольшую дегустацию. Это могут быть овощи, фрукты, что-то кислое и сладкое. Выяснить, что нравится больше каждому ребенку, обратить внимание детей на то, что вкусы могут совпадать или не совпадать. Узнать, что они знают о вкусах своих родителей, братьев, сестер. Объяснить детям, что по лицу человека можно узнать, нравится ему что-то или нет. Попросить детей передать это мимикой.

4. Упр. «Нравится – не нравится», «Вкусные конфеты».

5. Рисование по теме.

6. **Прощание.** Рефлексия. см. выше.

## **Раздел 6. Обида**

**Занятие 6.1 Тема: «Обида».** Количество часов 1.

**Цель:** познакомить детей с эмоцией обиды.

**Задачи:**

Развивать осознанное восприятие эмоции. Развивать умение адекватно выражать эмоциональное состояние. Развивать произвольную регуляцию своего эмоционального состояния.

4. Сплочение коллектива.

**Оборудование:** «добрые ладошки», мяч, набор «Цвет настроения», воздушный шарик, иллюстрации по теме («Ребята с нашего двора»), иллюстрации из методики «Страна эмоций», большое зеркало, ароматические масла, «необычные предметы» (мех, фольга, кленка, замша, вельвет, ракушка и т. д.), игрушечный котенок, картинки с изображением Облака, Тучки и Солнышка, пиктограммы, лист бумаги, карандаши, краски.

Ход занятия.

**Приветствие.** Упр. «Улыбка», «Цвет настроения». **Разминка.** Упр. «Лягушка», «Ухо-нос», «Кулак-ребро-ладонь», «Солнышко, Тучка, Облако», «По небу плыли облака».

**3.Беседа.** Рассмотреть с детьми сюжетные картинки «Обида». Обратить внимание детей на мимическое и пантомимическое проявление эмоции. Попросить детей изобразить эмоцию (мимикой, пантомимикой, жестом, интонацией, походкой). Поговорить о том, когда и почему человек обижается. Поговорить о том, какая обида на вкус, запах, цвет и как дети воспринимают обиду (узнать отношение ребенка к обиде), т. е. попросить детей выразить эмоциональное состояние через зрительные и слуховые представления, осязание, обоняние, восприятие.

Упр. «Какая обида», «Я обижаюсь, когда ...», «Котенок обиделся».

Рисование эмоции. Беседа по рисункам.

**Прощание.** Упр. «Солнышко», «Мы», рефлексия.

**Занятие 6.2 Тема: «Обида».** Количество часов 1.

**Цель:** учить детей выразительным движениям.

**Задачи:**

Учить детей распознавать эмоциональные проявления по внешним признакам (речь, интонация, поза, жест). Учить детей выражать эмоцию радости с помощью мимики и пантомимики.

3. Учить детей анализировать и словесно передавать мышечных проявлений эмоций.

4. Развивать способность понимать, осознавать свои и чужие эмоции, правильно их выражать и полноценно их переживать.

**Оборудование:** картинки с изображением эмоциональных состояний, солнышка, лисенка, набор «Цвет настроения», пиктограммы.

**1. Разминка.**

Приветствие. Упр. «Подари улыбку», «Добрые ладошки».

Упр. «Возьми и передай», «Маме улыбаемся!».

**2. Гимнастика.** Упр. «Четыре стихии», «Тропинка», «Стоп!».

**3. Эмоции.** Упр. «Отдай!», «Уходи!», «Таня-плакса».

**4. Общение.** Упр. «Эгоист», «Мальчик обидел (ябедник)».

**5. Поведение.** Упр. «Эгоист», «Дружат - не дружат», «Мыльные пузыри». Беседа.

**6. Завершение.** Упр. «Солнечные лучики», «Подари улыбку!»

**Занятие 6.3 Тема: «Контакт с телом. Обида».** Количество часов 1.

**Цель:** развитие сенсорной чувствительности, слуховой и зрительной памяти.

### **Задачи:**

1. Снижение тревожности, негативных переживаний.
2. Развивать умение взаимодействовать друг с другом.

**Оборудование:** мяч, мыльные пузыри.

### Ход занятия:

1. Приветствие. Дети встают в круг, сами выбирают способ приветствия (прикосновение, жест, речь).

2. **Чтение и обсуждение** сказки «Обида».

3. Упр. «Шарики». Каждый ребенок называет несколько своих самых больших обид, которые ему мешают, затем глубоко вдыхает, надувает щеки – «шарик» - наполнен обидами, затем выдыхает свои обиды. Можно раздать детям воздушные шарики и предупредить детей, что это специальные шарики для тех, кто хочет выпустить свои обиды. Каждый ребенок вслух называет несколько своих самых больших обид, которые ему мешают, затем надувает шарик – «вдувает в него свои обиды». Психолог говорит:

- Ваши обиды пропадут, когда шарик лопнет или сдуется. Проткните шарик или выпустите из него воздух.

4. Упр. «Мыльные пузыри». См. выше.

5. Упр. «Болванчик». См. выше.

6. **Прощание.** Дети садятся в круг. Каждый по очереди говорит сидящему справа что-то доброе, приятное.

**Занятие 6.4 Тема: «Твой любимый цвет».** Количество часов 1.

**Цель:** учить детей определять их вкусы и предпочтения по отношению к цвету, сравнивать со вкусами других людей.

### **Задачи:**

1. Сплочение коллектива.
2. Снижение тревожности.
3. Развивать позитивный образ «Я».
4. Повышать самооценку ребенка, его значимость в коллективе.

5. Развивать представления о себе, укрепление уверенности в своих возможностях.

6. Обучать осознавать и выражать свои желания, мысли.

**Оборудование:** лист бумаги, цветные карандаши или краски, игровой набор «Навстречу радуге» (или цветная бумага), большое зеркало, мяч, «добрые ладошки», набор «Цвет настроения», картинка с изображением Солнышка, набор «Разноцветные ладошки», мыльные пузыри.

Ход занятия.

1. **Приветствие.** См выше.

2. **Разминка.** Упр. «Я могу ...», «Какой я», «Назови ласково по – имени».

3. **Беседа.** Побеседовать с детьми о том, какой цвет больше нравится и почему. Обратить внимание на выбор цвета. Рассмотреть изображение радуги.

Упр. «Что бывает желтого цвета?» и т. д. (с мячом). Упр. «Собери картинку (все карандаши и т. д.). Попросить детей положить свои ладошки на «ладошки» разного цвета, спросить, что они чувствуют, меняется ли их настроение. Обратить внимание детей на то, что вкусы их могут не совпадать. Попросить их объяснить. Попросить детей изобразить тот или иной цвет – упр. «Изобрази цвет».

Рисование радуги («Я по радуге шагаю», «Навстречу радуге»). Обсуждение рисунков.

4. **Прощание.** Упр. «Мыльные пузыри» («Подари радугу»).

**Занятие 6.5 Тема: «Порадуй своего друга».** Количество часов 1.

**Цель:** учить детей позитивным способам общения со сверстниками; помочь им понять, что дружба дарит радость общения и надо уметь доставлять друзьям эту радость.

**Задачи:**

1. Развивать коммуникативные навыки.

Развивать умение самостоятельно устанавливать новые контакты. Развивать умение анализировать качества и поступки в разных ситуациях. Обучить детей позитивным поддерживающим приемам общения со сверстниками.

**Оборудование:** «добрые ладошки», мяч, набор «Цвет настроения», воздушный шарик, иллюстрации по теме, мыльные пузыри, картинка с изображением солнышка.

Ход занятия.

1. **Приветствие.**

2. **Разминка.** Упр. «Давай поговорим», «Ласковый мелок», «Пожалуйста», «Скажи по-разному»(произносить вежливые – «волшебные» слова, например, «спасибо» с разными оттенками: холодно, резко, ласково, тепло. Чем отличаются эти слова? Какое из них приятно слышать? Почему? Тихо скажите слово так, чтобы оно прозвучало тепло и ласково. Это слово становится волшебным только в том случае, если в нем звучит искренняя благодарность. Повернитесь друг к другу и скажите это слово так, чтобы в нем поселилось теплое и лучистое солнышко. Вы – настоящие волшебники, пусть волшебные слова звучат сегодня и каждый день, пусть на душе у вас тепло и радостно. Рассказать детям о том, что хорошее слово – радует, а злые, колючие слова ранят, от них становится тяжело и больно).

3. **Беседа.** Рассмотреть внимательно иллюстрации к занятию. Задать вопросы: Кто из детей на этих рисунках обрадовался встрече с друзьями? Почему ты так думаешь? Придумай и назови как можно больше хороших слов, которые могут порадовать своего друга. Упр. (тренинг) «Похвалилки», «Порадуй друга», «Комплимент». Спросить детей, кто, по их мнению, сейчас особенно нуждается в теплом, добром отношении (кому-то грустно, кто-то заболел, у кого-то пропала собака). Обсудить вместе с детьми, как можно проявить внимание: сказать добрые слова, сделать что-то хорошее, помочь. Напомнить детям об этой беседе через какое-то время. Возможно, кто-то расскажет о том, что ему удалось сделать. Такие упражнения – тренировки рекомендуется проводить систематически, используя для этого соответствующие события и ситуации. Например, подготовка ко дню рождения (нужно сделать подарок, придумать как можно больше хороших слов и сказать их имениннику при поздравлении и вручении подарка); приход нового ребенка в группу (встретить такими словами, чтобы новенькому понравилось в группе: «Мы тебе рады, добро пожаловать, хотим дружить с тобой, вместе играть» и т. д.); поздравление друг друга с Новым годом. Необходимо подсказать ребенку, как выразить чувства словами, какие именно слова для этого подходят. Не следует полностью ограждать ребенка от печальных событий. В этом возрасте дети должны проявлять сочувствие, сопереживание страдающим людям и по возможности помогать им. Упр. «Посещение больного друга», «Помоги старушке», «Помоги малышу» и др.

4. **Прощание.** Упр. «Мы – молодцы!» и др.

**Занятие 6.6 Тема: «Путешествие в Страну дружбы»**

Количество часов 1.

**Цель:** учить детей сознательному расслаблению мышц, правильному дыханию.

**Задачи:**

1. Снижение напряжения.

2. Снижение тревожности.
3. Обучать дыхательным упражнениям.
4. Развивать сосредоточение, концентрацию внимания.

**Оборудование:** отдельное помещение, мягкий ковер, приглушенный свет, магнитофон, диски с записью релаксационной музыки, набор «Цвет настроения», волшебная палочка, кукла, картинка с изображением Солнца.

Ход занятия.

1. **Приветствие.** Упражнение «Подари улыбку». Дети встают в круг, берут друг друга за руки, улыбаются друг другу. Упражнение «Цвет настроения».

2. **Дыхательные упражнения, упражнения на успокоение и концентрацию внимания.**

Упр. «Приветствие Солнцу» (часть комплекса А) или упр. «Движение Солнца».

Упр. «Дыхание животом», упр. «Дыхание Жужжащей пчелы», упр. «Девять дыханий», упр. «Наблюдение за дыханием» на выбор (см. выше).

Упр. «Поза ребенка». Восстанавливает равновесие и гармонию в теле. Улучшает кровообращение, помогает снять головную боль, переутомление и очень нравится детям – защищенность, закрытость телесной позы.

Встаньте на четвереньки, колени соединены. Сядьте на колени. Пятки вместе, спина прямая. На выдохе наклонитесь вперед, коснитесь лбом пола. Вытяните руки назад вдоль тела и положите кисти около стоп тыльными сторонами вниз, немного согнув пальцы. Спокойно вдыхайте и выдыхайте. *Упрощение:* \*положите под лоб подушку или опустите голову на кисти, сжатые в кулаки.

Можно выполнить упр. «Вытяжение в позе ребенка» или упр. «Поза эмбриона (для детей – поза малыша)».

Упр. «Вытяжение в позе ребенка»: встаньте на колени, широко разведя их на полу. Чем шире раздвинуты колени, тем лучше будут работать тазобедренные суставы. Соедините большие пальцы ног. Опуститесь на пятки (сядьте на пятки). Вытянитесь вверх и на выдохе продвигайте руки от себя, чтобы наклониться вперед. Вытягивая руки вперед, постарайтесь не отрывать ягодиц от пяток.

Упр. «Поза эмбриона (для детей – поза малыша)». Позволяет почувствовать связь с мягкой жизненной силой, которая присутствует внутри нас, что особенно необходимо при нагрузках, занятости, трудностями и т. п.

Примите позу Ребенка – см. выше. Сядьте на пятки. Положите туловище на колени, голову поверните в сторону, можно положить щеку на пол. Руки согните в локтях, положите кисти рук между подбородком и коленями.

Спокойно вдыхайте и выдыхайте воздух. Оставайтесь в этой позе сколько захотите.

3. **Релаксация.** Дети ложатся на ковер. Закрывают глаза. Слушают музыку.

4. **Беседа – обсуждение.** Дети медленно поднимаются. Удобно садятся на ковре. Беседа – обсуждение (Какая Страна Дружбы, где ты был? Она большая или маленькая? Какого она цвета? Там тепло или холодно? Светло или темно? Кто живет в этой стране? Что ты делал? Может быть ты кого-то встретил? Какие чувства ты испытывал? Ты был там один или с кем-то? и т. д.). Рисование Страны Дружбы. Обсуждение рисунков.

5. **Прощание.** Упражнение «Цвет настроения».

**Занятия для дошкольников 6-7 лет**

**Раздел 1. Мой портрет или Кто ты?**

**Занятие 1.1 Тема: «Ты и другие в зеркале».** Количество часов 1.

**Цель:** развивать представление о себе и своем отличии от других, развивать положительное отношение. Выяснить, как ребенок относится к своей внешности, помочь ему адекватно оценить себя, поддержать положительную самооценку; способствовать развитию у детей толерантности по отношению к другим людям – независимо от их внешности.

**Задачи:**

1. Развивать позитивный образ «Я».
2. Снятие телесных зажимов, негативных переживаний.
3. Повышать самооценки ребенка, его значимости в коллективе.
4. Развивать представлений о себе, укрепление уверенности в своих возможностях.
5. Обучать осознавать и выражать свои желания, мысли.

**Оборудование:** лист бумаги, цветные карандаши или краски, большое зеркало, мяч, «добрые ладошки», набор «Цвет настроения», картинка с изображением Солнышка, набор «Разноцветные ладошки», мыльные пузыри, пиктограммы.

Ход занятия.

1. **Приветствие.** См выше.

2. **Разминка.** Упр. «Назови ласково по имени», «Хлопнет тот, у кого...», «Продолжи предложение», «Какой ты?» (можно играть с мячом, можно дать детям «ладошки» из цветной бумаги и попросить их на каждый пальчик

положить пиктограмму, обозначающую положительную черту характера, затем рассказать всем детям).

**3. Беседа.** Дети уже знают некоторые проявления основных эмоций, могут выделить и назвать особенности внешнего облика людей. Обобщить представления детей о различных эмоциональных состояниях, о схожести и отличиях во внешности разных людей. Попросить детей внимательно рассмотреть себя в зеркале. Здесь необходимо противопоставить «детским дразнилкам», если таковые имеются свое позитивное отношение к ребенку, поддержать его чувство уверенности в себе. Например, объяснить детям, что рыжие волосы – это теплые краски солнечного лета или лучики солнышка и т. д. Рассмотреть иллюстрации по теме. Попросить детей выделить персонажей с одинаковым цветом волос, назвать цвет волос. Спросить детей, кто из детей и взрослых, нарисованных на картинке, похож друг на друга и почему? Сколько человек находится перед зеркалом? Сколько отражений мы видим? В чем ошибся художник? Объясните ответ. Если дети самостоятельно не могут справиться с заданием, можно помочь им, выполнив задание вместе с ними. Рисование «правильных и неправильных» отражений в «зеркале». Для этого нужно нарисовать зеркало, а в нем - правильные и неправильные отражения. Вариантов может быть очень много: неверно отражается часть лица, одежда, поза. После этого можно определить количество ошибок и записать ответ цифрой. Такой задание способствует развитию графических навыков, внимания, пространственной ориентировки. Упр. «Это Я»: дети по очереди отвечают на вопрос: «Кто Я?». Каждое предложение начинается с **местоимения** «Я». Например: «Я – девочка», «Я – хороший человек» и т. д.

**4. Прощание.** Упр. «Я – молодец, потому что...». См. выше.

**Занятие 1.2 Тема: «Разные настроения. Вина».** Количество часов 1.

**Цель:** познакомить детей с эмоцией вины.

**Задачи:**

Развивать осознанное восприятие эмоции. Развивать умение адекватно выражать эмоциональное состояние. Развивать произвольную регуляцию своего эмоционального состояния.

4. Продолжать учить детей распознавать различные эмоции по выражению лица, мимике, пантомимике, жестам, позе, походке.

**Оборудование:** «добрые ладошки», мяч, набор «Цвет настроения», воздушный шарик, иллюстрации по теме («Ребята с нашего двора»), иллюстрации из методики «Страна эмоций», большое зеркало, ароматические масла, «необычные предметы» (мех, фольга, кленка, замша, вельвет, ракушка и т. д.), игрушечный котенок, картинки с изображением Облака, Тучки и Солнышка, пиктограммы, лист бумаги, карандаши, краски.

Ход занятия.

**Приветствие.** Упр. «Улыбка», «Цвет настроения».



**2. Разминка.** Упр. «Лягушка», «Ухо-нос», «Кулак-ребро-ладонь», «Изобрази эмоцию» (дифференцирование эмоций «Радость», «Грусть», «Удивление», «Злость», «Страх»: спросить детей как можно определить то или иное состояние персонажей на картинке, пиктограмме. Попросить объяснить свой выбор).

**3 Беседа.** Рассмотреть с детьми сюжетные картинки «Обида». Обратить внимание детей на мимическое и пантомимическое проявление эмоции. Попросить детей изобразить эмоцию (мимикой, пантомимикой, жестом, интонацией, походкой). Поговорить о том, когда и почему человек обижается. Поговорить о том, какая обида на вкус, запах, цвет и как дети воспринимают обиду (узнать отношение ребенка к обиде), т. е. попросить детей выразить эмоциональное состояние через зрительные и слуховые представления, осязание, обоняние, восприятие.

Упр. «Какая вина», «Я виноват, когда ...».

Рисование эмоции. Беседа по рисункам.

**4. Прощание.** Упр. «Солнышко», «Мы».

**Занятие 1.3 Тема: «Разные настроения. Вина»**

Количество часов 1.

**Цель:** продолжать знакомить детей с выразительными движениями, «языком чувств». Развивать умение выражать эмоциональные состояния с помощью «языка чувств».

**Задачи:**

Учить детей распознавать эмоциональные проявления по внешним признакам (речь, интонация, поза, жест). Учить детей выражать эмоцию радости с помощью мимики и пантомимики. Учить детей анализировать и словесно передавать мышечных проявлений эмоций. Развивать способность понимать, осознавать свои и чужие эмоции, правильно их выражать и полноценно их переживать.

**Оборудование:** картинки с изображением эмоциональных состояний, солнышка и тучки, игрушка котенок, серия сюжетных картинок «разбитая чашка», набор «Цвет настроения», пиктограммы.

**1. Разминка.**

Приветствие. Упр. «Солнышко».

Упр. «Канон», «Разные настроения».

**Гимнастика.** Упр. «Запомни свое место», «Петрушка прыгает». **Эмоции.** Упр. «Игра в мяч», «Вкусные конфеты», «Ласка», «Не покажу!», «Я не

знаю». **Общение.** Упр. «Встреча с другом», «Просто старушка» (внимательный – равнодушный). Беседа, обсуждение желательных форм поведения. **Поведение.** Упр. «Разбитая чашка (Провинившийся)», «Стыдно». Беседа (желательное поведение). **Завершение.** Упр. «Игра с песком», «До свидания!», «Мы».

**Занятие 1.4 Тема: «Один и вместе с друзьями. Делаем вместе»** Количество часов 1.

**Цель:** способствовать усвоению детьми основных правил этикета при встрече, расставании. Продолжать учить детей устанавливать контакты.

Побеседовать с детьми об одиночестве, объяснить преимущества дружбы на примере коллективных игр.

Объяснить детям, что делать что-то вместе не только интересно, но и трудно, т. к. надо уметь договариваться.

Обсудить с детьми качества лживость, правдивость и их значение для общения с окружающими.

**Задачи:**

Развивать коммуникативные навыки. Развивать умение самостоятельно устанавливать новые контакты. Развивать умение анализировать качества и поступки в разных ситуациях. Обучить детей позитивным поддерживающим приемам общения со сверстниками.

**Оборудование:** «добрые ладошки», мяч, набор «Цвет настроения», воздушный шарик, иллюстрации по теме, мыльные пузыри, картинка с изображением солнышка.

Ход занятия.

**1. Приветствие.**

**2. Разминка.** Упр. «Давай поговорим», «Небоскреб», «Дотронься до ...».

**3. Беседа.** Рассмотреть вместе с детьми ситуации, изображенные на картинках. Спросить кому из персонажей весело, а кому грустно, попросить объяснить свой ответ. В какие игры, изображенные на картинках, можно играть одному? Поставь возле них восклицательный знак. В какие игры дети могут играть только вместе? Поставь два восклицательных знака.

**4. Беседа.** Предложить детям назвать как можно больше игр. При этом отмечая, в какие игры можно играть одному, в какие только с друзьями. Обсудить преимущества индивидуальных и совместных игр. Побеседовать о том, что делать общее дело не только интересно, но и трудно: нужно уметь договориться, соблюдать очередность, выслушивать и уважать мнение своих товарищей. Общий рисунок «Мой детский сад» («Моя группа», «Мы на прогулке» и т. д.). Побеседовать о том, как влияет правдивость и лживость на

дружеские отношения. Помните, что детям свойственно фантазировать, поэтому нужно уметь отличать фантазию от лжи. Старайтесь избегать в разговоре разоблачений типа: «Ты обманываешь» и т. д. Предложить детям вспомнить, как лживость привела к неприятным последствиям. Рассмотреть ситуации, изображенные на картинках. Выяснить, кто из персонажей самый правдивый, не побоялся признать в своем проступке. Кто не хочет признаваться

5. Упр. «Какие мы» (передавать мягкую игрушку друг другу).

6. **Прощание.** Упр. «Мы вместе».

**Занятие 1.5 Тема: «Тело в контакте»**

Количество часов 1.

**Цель:** осознание телесной активности в процессе межличностного взаимодействия, установление различных способов контакта.

Задачи:

1. Сплочение коллектива.
2. Снижение напряжения.
3. Познакомить с различными способами установления контакта.

**Оборудование:** предметы с различными поверхностями – мягкими и жесткими, холодными и теплыми, гладкими и шершавыми и т. д.

Ход занятия:

1. **Приветствие.** Дети сами выбирают способ контакта-приветствия: ладонь-ладонь, локоть-локоть, колено-колено и т. д.

2. Упр. «Спина к спине». Дети разделяются на пары, встают спиной друг к другу. Необходимо найти удобную позу, в которой комфортно находиться рядом. Стоять надо так, чтобы чувствовать свою спину и спину партнера. Вопросы: Удобно стоять или нет? Хочется продолжать стоять или что-то мешает? Какая спина у партнера – холодная, теплая? Затем дети меняются партнерами. Упражнение повторяется. Вопросы: изменилось ли что-нибудь? Удобно ли стоять с другим человеком или нет?

Упр. «Лодочка». Дети разделяются на пары, садятся друг против друга, взявшись за руки наклоняются вперед-назад.

Упр. «Раскачивание спиной». Дети (в паре) садятся спиной друг к другу, переплетая руки под локтями. Раскачиваются вперед-назад. Затем стараются из этого положения встать вместе, помогая друг другу.

Упр. «Рисунок». Дети встают в круг, друг за другом. Один рисует на спине впереди стоящего какую-либо цифру. Ребенок не называет ее, рисует ту же цифру на спине стоящего впереди себя человека, и т. д., пока цифра не вернется к тому, кто первым нарисовал ее. Теперь цифру можно назвать, чтобы выяснить, верно ли ее передавали.

Упр. «Отбивание ритма». Дети встают в круг, друг за другом. Один из них отбивает ритм на спине партнера. Тот запоминает его, повторяет на спине впереди стоящего ребенка. Ритм должен вернуться к первому ребенку.

Упр. «Зеркало». Один из детей показывает какое-либо движение, а другой должен точно его скопировать, отразить, как в зеркале. Затем дети меняются ролями, упражнение повторяется. По окончании упражнения обсуждение: кому больше понравилось показывать упражнения, кому повторять их, а не придумывать самому.

*Примечание.* При наблюдении фиксируется предпочтительная роль ведущего или ведомого.

Упр. «Сиамские близнецы». Дети разделяются на пары, становятся плотно друг к другу, начинают движение вместе. По окончании упражнения обсуждение: понравилось ли упражнение или нет, почему, что запомнилось?

*Примечание.* При наблюдении фиксируется желание ребенка войти в тесный контакт с другим.

Упр. «Равновесие». Двое детей встают, упираясь друг в друга ладонями. Задача – вывести партнера из равновесия при помощи рук, а самому остаться на месте. Проигрывает тот, кто первым сдвинется с места хотя бы на один шаг.

*Примечание.* При наблюдении фиксируется способ, используемый ребенком для выведения партнера из равновесия.

Упр. «Слепой и поводырь». По окончании – обсуждение: что помогало или мешало «слепому» довериться партнеру? Насколько был внимателен поводырь? Какая роль понравилась и почему?

*Примечание.* Фиксируется степень доверия к поводырю.

Упр. «Тряпичная кукла». Один из детей (в паре) изображает тряпичную куклу – лежит на полу в расслабленной позе, не помогает партнеру движениями, другой – играет с ним. Затем дети меняются ролями, игра повторяется. По окончании игры – обсуждение: кем больше понравилось быть куклой или человеком, почему? Насколько бережно человек обращался с куклой?

*Примечание.* При наблюдении фиксируются сигналы прошлого или настоящего опыта ребенка. Дети обращаются с куклами, как с людьми, и с людьми так же, как с куклами.

Упр. «Массаж в паре». Дети разделяются на пары. Один из детей лежит на полу, другой делает ему массаж – поглаживающие и похлопывающие

движения по спине вдоль позвоночника сверху вниз, затем - по рукам от плеч к кистям.

*Примечание.* Необходимо обучить детей правильным движениям. Похлопывающие движения проводятся ладонями, пальцы которых сложены лодочкой. Позвоночник задевать нельзя.

#### 4. Прощание.

### Занятие 1.6 Тема: «Путешествие в Страну Добра»

Количество часов 1.

**Цель:** учить детей сознательному расслаблению мышц, правильному дыханию.

**Задачи:**

1. Снижение напряжения.
2. Снижение тревожности.
3. Обучать дыхательным упражнениям.
4. Развивать сосредоточение, концентрацию внимания.

**Оборудование:** отдельное помещение, мягкий ковер, приглушенный свет, магнитофон, диски с записью релаксационной музыки, набор «Цвет настроения», волшебная палочка, кукла, картинка с изображением Солнца.

Ход занятия.

1. **Приветствие.** Упражнение «Подари улыбку». Дети встают в круг, берут друг друга за руки, улыбаются друг другу. Упражнение «Цвет настроения».

2. **Дыхательные упражнения, упражнения на успокоение и концентрацию внимания.**

Упр. «Приветствие Солнцу» (часть комплекса А) или упр. «Движение Солнца».

Упр. «Дыхание животом», упр. «Дыхание Жужжащей пчелы», упр. «Девять дыханий», упр. «Наблюдение за дыханием» на выбор (см. выше).

Упр. «Поза ребенка», упр. «Вытяжение в позе ребенка», упр. «Поза эмбриона (для детей – поза малыша)» на выбор.

3. **Релаксация.** Дети ложатся на ковер. Закрывают глаза. Слушают музыку.

4. **Беседа – обсуждение.** Дети медленно поднимаются. Удобно садятся на ковре. Беседа – обсуждение (Какая Страна Добра, где ты был? Она большая или маленькая? Какого она цвета? Там тепло или холодно? Светло или темно? Кто живет в этой стране? Что ты делал? Может быть ты кого-то

встретил? Какие чувства ты испытывал? Ты был там один или с кем-то? и т. д.). Рисование Страны Добра. Обсуждение рисунков.

5. **Прощание.** Упражнение «Цвет настроения».

## **Раздел 2. Какой ты?**

**Занятие 2.1 Тема: «Каждый привлекателен по-своему».** Количество часов 1.

**Цель:** развивать представление о себе и своем отличии от других, развивать положительное отношение к себе, поддержать положительную самооценку.

**Задачи:**

1. Развивать позитивный образа «Я».
2. Развивать умение понимать другого человека.
3. Повышать самооценку ребенка, его значимость в **коллективе**.
4. Развивать представления о себе, укрепление уверенности в своих возможностях.
5. Обучать осознавать и выражать свои желания, мысли.

**Оборудование:** лист бумаги, карандаши: синий, красный, черный, коричневый, большое зеркало, мяч, «добрые ладошки», набор «Цвет настроения», картинка с изображением Солнышка, набор «Разноцветные ладошки», мыльные пузыри, пиктограммы.

Ход занятия.

1. **Приветствие.** См выше.

2. **Разминка.** Упр. «Какой ты?», см. выше.

3. **Беседа-обсуждение.** Побеседовать с детьми о том, что у каждого человека есть достоинства и недостатки, каждый человек может поступить хорошо и плохо. Обсудить с детьми, когда человек поступает плохо и почему такое происходит. Упр. «Если бы я был ... (животным, птицей, цветком, деревом, насекомым, машиной, улицей, едой, телепередачей, краской, кинофильмом), то я бы..., потому что».

Упр. «Цветик - семицветик»: Каждый ребенок, сорвав лепесток, говорит свое желание, если желание связано с удовлетворением личных потребностей ребенок получает желтую фишку, если общественное желание – красную. Собрав в конце игры все фишки, можно определить уровень нравственных ценностей детей, но не стоит говорить им об этом, т. к. в дальнейшем они могут скрывать свои заветные желания, подстраиваясь под оценки взрослых. В конце можно обсудить. Какие желания показались детям важными и почему. Второй вариант игры: один лепесток срывают двое детей. Держась за руки, они обдумывают и согласовывают друг с другом общее желание.

Упр. «Мне кажется...». Дети отвечают на вопросы:

- Мне кажется, что меня можно любить за то, что...
- Мне кажется, что меня можно ругать за то, что...
- Мне кажется, что со мной можно дружить, потому что...
- Мне кажется, что другие думают обо мне, потому что...

Упр. «Когда?»:

- Я злюсь, когда...
- Я радуюсь, когда...

Упр. «Круглый стол»:

- Моя любимая игра - ...
- Мне весело, когда ...
- Больше всего мне нравится - ...

Когда кто обижает младших, я ...

Когда кто-то плачет, я ...

Когда я вижу брошенного котенка, я ...

Рисование: «Плохой – хороший ребенок».

**4. Прощание.** См. выше.

**Занятие 2.2 Тема: «Спокойствие».** Количество часов 1.

**Цель:** познакомить детей с эмоцией спокойствие.

**Задачи:**

Развивать осознанное восприятие эмоции. Развивать умение адекватно выражать эмоциональное состояние. Развивать произвольную регуляцию своего эмоционального состояния.

4. Продолжать учить детей распознавать различные эмоции по выражению лица, мимике, пантомимике, жестам, позе, походке.

**Оборудование:** «добрые ладошки», мяч, набор «Цвет настроения», **воздушный шарик**, иллюстрации по теме («Ребята с нашего двора»), иллюстрации из методики «Страна эмоций», большое зеркало, ароматические масла, «необычные предметы» (мех, фольга, кленка, замша, вельвет, ракушка и т. д.), пиктограммы, лист бумаги, карандаши, краски.

Ход занятия.

1. **Приветствие.** Упр. «Солнечные лучики», «Цвет настроения».
2. **Разминка.** Упр. «Лягушка», «Ухо-нос», «Кулак-ребро-ладонь», «Изобрази эмоцию» (**дифференцирование** эмоций «Радость», «Грусть», «Удивление», «Злость», «Страх», «Вина»: спросить детей как можно определить то или иное состояние персонажей на картинке, пиктограмме. Попросить объяснить свой выбор).
3. **Беседа.** Рассмотреть с детьми сюжетные картинки «Спокойствие». Обратить внимание детей на мимическое и пантомимическое проявление эмоции. Попросить детей изобразить эмоцию (мимикой, пантомимикой, жестом, интонацией, походкой). Поговорить о том, когда и почему человек бывает спокойным. Поговорить о том, какое спокойствие на вкус, запах, цвет и как дети воспринимают спокойствие (узнать отношение ребенка к обиде), т. е. попросить детей выразить эмоциональное состояние через зрительные и слуховые представления, осязание, обоняние, восприятие.
4. Упр. «Какое спокойствие», «Я спокоен, когда ...».

5. Рисование эмоции. Беседа по рисункам.

6. **Прощание.** Упр. «Солнышко», «Мы».

**Занятие 2.3 Тема: «Спокойствие. Правдивый - лживый»**

Количество часов 1.

Цели и задачи см. выше.

**Оборудование:** картинки с изображением эмоциональных состояний, солнышка, игрушка котенок, кукла, мяч или воздушный шарик, набор «Цвет настроения», пиктограммы.

1. **Разминка.**

Приветствие. Упр. «Подари улыбку», «Подари настроение» (с мячом, или воздушным шариком, мыльными пузырями).



Упр. «Четыре стихии», «Идем в детский сад».

3. **Гимнастика.** Упр. «Солдат и тряпичная кукла», «Петрушка прыгает».

4. **Эмоции.** Упр. «Спи сладко», «Спящий котенок», «На берегу моря», «Игра с песком».

5. **Общение.** Упр. «Спящий котенок», «Спи, малыш».

6. **Поведение.** Упр. «Ключ нашелся», «Потерялся». Беседа, обсуждение.

7. **Завершение.** Упр. «До свидания!», «Мы».

**Занятие 2.4 Тема: «Порядок в твоём доме».** Количество часов 1.

**Цель:** приучать детей в порядке содержать свое жилье и проявлять заботу о его красоте и чистоте, если в дом приходят гости.

**Задачи:**

1. Развивать коммуникативные навыки.

Развивать умение самостоятельно устанавливать новые контакты. Развивать умение анализировать качества и поступки в разных ситуациях. Обучить детей позитивным поддерживающим приемам общения со сверстниками. Воспитывать у детей радость общения.

**Оборудование:** «добрые ладошки», мяч, набор «Цвет настроения», воздушный шарик, иллюстрации по теме, мыльные пузыри, картинка с изображением солнышка.

Ход занятия.

**1. Приветствие.**

2. **Разминка.** Упр. «Красиво – не красиво», «Хорошо – плохо».

3. **Беседа.** Побеседовать с детьми о том, как важно уделять внимание чистоте и красоте своего жилья. Подвести их к мысли, что привычка содержать свои вещи в порядке – необходимое качество хорошо воспитанного человека, независимо от того, ждет он гостей или нет. Поговорить с детьми о том, что устройство дома, порядок (беспорядок) могут многое сказать о хозяевах и их образе жизни («дом всегда немножко похож на своего хозяина»).

Рассмотреть вместе с детьми картинки. Возможно, кто-то из них догадается, что здесь изображена одна и та же комната. Пусть дети выскажутся по этому поводу. Какая комната больше подходит для приема гостей и почему? Попросите детей внимательно рассмотреть, как выглядела комната Кролика до того, как он начал готовиться к приему гостей. Как она изменилась? Проанализируйте вместе различия на обеих картинках, стараясь уделить внимание каждой детали. Предложите детям поставить восклицательные знаки в тех местах, где необходима уборка. Теперь сразу становится понятно, как навести порядок в собственной комнате.

Игра-фантазия. Предложите детям пофантазировать на тему: «У кого какой дом». Например, рассказать, как выглядят комнаты неряхи и аккуратного человека (комнаты «грязнули» и «чистюли»), рассеянного и собранного человека, веселого и угрюмого. Можно это сделать на примерах сказочных героев: Снежная королева и дворец из льда, избушка на курьих ножках Бабы-Яги и т. д. Побуждайте детей давать как можно более подробные описания жилища и его хозяина, выделяя их общие черты. Такую игру-фантазию можно провести и на занятии по развитию речи. Может быть дети захотят изобразить то, что они придумали, и сделают интересные рисунки.

#### 4. Прощание.

**Занятие 2.5 Тема: «Тело в контакте».** Количество часов 1.

**Цель:** осознание телесной активности в процессе межличностного взаимодействия, установление различных способов контакта.

**Задачи:**

1. Сплочение коллектива.
2. Снижение напряжения.
3. Познакомить с различными способами установления контакта.

**Оборудование:** предметы с различными поверхностями – мягкими и жесткими, холодными и теплыми, гладкими и шершавыми и т. д.

Ход занятия:

1. **Приветствие.** Дети сами выбирают способ контакта-приветствия: ладонь-ладонь, локоть-локоть, колено-колено и т. д.

Упр. «Спина к спине». Дети разделяются на пары, встают спиной друг к другу. Необходимо найти удобную позу, в которой комфортно находиться рядом. Стоять надо так, чтобы чувствовать свою спину и спину партнера. Вопросы: Удобно стоять или нет? Хочется продолжать стоять или что-то мешает? Какая спина у партнера – холодная, теплая? Затем дети меняются партнерами. Упражнение повторяется. Вопросы: изменилось ли что-нибудь? Удобно ли стоять с другим человеком или нет?

Упр. «Рисунок». Дети встают в круг, друг за другом. Один рисует на спине впереди стоящего какую-либо цифру. Ребенок не называет ее, рисует ту же цифру на спине стоящего впереди себя человека, и т. д., пока цифра не вернется к тому, кто первым нарисовал ее. Теперь цифру можно назвать, чтобы выяснить, верно ли ее передавали.

Упр. «Отбивание ритма». Дети встают в круг, друг за другом. Один из них отбивает ритм на спине партнера. Тот запоминает его, повторяет на спине впереди стоящего ребенка. Ритм должен вернуться к первому ребенку.

Упр. «Зеркало». Один из детей показывает какое-либо движение, а другой должен точно его скопировать, отразить, как в зеркале. Затем дети меняются

ролями, упражнение повторяется. По окончании упражнения обсуждение: кому больше понравилось показывать упражнения, кому повторять их, а не придумывать самому.

*Примечание.* При наблюдении фиксируется предпочтительная роль ведущего или ведомого.

Упр. «Сиамские близнецы». Дети разделяются на пары, становятся плотно друг к другу, начинают движение вместе. По окончании упражнения обсуждение: понравилось ли упражнение или нет, почему, что запомнилось?

*Примечание.* При наблюдении фиксируется желание ребенка войти в тесный контакт с другим.

Упр. «Мама и детеныш». Дети разделяются на пары. Один из детей играет роль мамы, другой – детеныша. Каждый выполняет свою функцию, т. е. ведет себя соответственно. Затем дети меняются ролями. Игра повторяется. Обсуждение: каково было в роли мамы, детеныша? Какая роль понравилась и почему? Понравилось ли поведение детеныша? Что хотелось сделать, чтобы изменить его поведение? Как мама ухаживала за детенышем? Приятно ли было, когда мама ухаживала за вами?

*Примечание.* Необходимо фиксировать способ контакта между детьми.

Упр. «Театр прикосновений». Один ребенок ложится на пол, закрывает глаза. Ему необходимо сконцентрироваться на своих ощущениях. Другие дети прикасаются к нему: двое – к рукам, двое – к ногам, один – к голове. Дети могут использовать свой способ контакта, но их необходимо предупредить, что делать это они должны так, как хотелось, чтобы прикасались к ним. По окончании – обсуждение: понравилось ли упражнение или нет, почему.

*Примечание.* Необходимо, чтобы все дети внимательно выслушали лежащего, т. к. важно, чтобы ребенок знал реакцию другого на свои прикосновения к нему.

Упр. «Прикосновение». Дети разделяются на пары. Один из детей лежит, другой – прикасается по очереди к его частям тела (рукам, ногам, шее, лицу, стопам) различными предметами, среди которых должны быть мягкие и жесткие, холодные и теплые, гладкие и шершавые. Лежащий ребенок определяет какие ощущения приятны, а какие нет. Затем дети меняются местами, упражнение повторяется.

Упр. «Слепой и поводырь». По окончании – обсуждение: что помогало или мешало «слепому» довериться партнеру? Насколько был внимателен поводырь? Какая роль понравилась и почему?

*Примечание.* Фиксируется степень доверия к поводырю.

Упр. «Массаж в паре». Дети разделяются на пары. Один из детей лежит на полу, другой делает ему массаж – поглаживающие и похлопывающие движения по спине вдоль позвоночника сверху вниз, затем – по рукам от плеч к кистям.

*Примечание.* Необходимо обучить детей правильным движениям. Похлопывающие движения проводятся ладонями, пальцы которых сложены лодочкой. Позвоночник задевать нельзя.

#### **4. Прощание.**

## Занятие 2.6 Тема: «Путешествие в Страну Правды»

Количество часов 1.

**Цель:** учить детей сознательному расслаблению мышц, правильному дыханию.

**Задачи:**

1. Снижение напряжения.
2. Снижение тревожности.
3. Обучать дыхательным упражнениям.
4. Развивать концентрацию внимания.

**Оборудование:** отдельное помещение, мягкий ковер, приглушенный свет, магнитофон, диски с записью релаксационной музыки, набор «Цвет настроения», волшебная палочка, картинка с изображением Солнца.

Ход занятия.

1. **Приветствие.** См. выше.

2. **Дыхательные упражнения, упражнения на успокоение и концентрацию внимания.**

Упр. «Приветствие Солнцу» (часть комплекса А) или упр. «Движение Солнца».

Упр. «Дыхание животом», упр. «Дыхание Жужжащей пчелы», упр. «Девять дыханий», упр. «Наблюдение за дыханием» на выбор (см. выше).

Упр. «Поза Ворот»: встаньте на колени и вытяните левую ногу в сторону. На выдохе поднимите правую руку над головой. Левая рука вытянута вдоль левой ноги ладонью вверх. На вдохе наклонитесь влево. Ладони повернуты друг к другу. Вдохните и выдохните. На выдохе опустите правую руку и вернитесь в вертикальное положение. Поставьте левую ногу на колено. Вдохните и выдохните. Выполните упражнение в другую сторону. *Упрощение:* \*прижмите ладонь правой руки к бедру, это дает дополнительную опору; \*поставьте левую руку на бедро или вытяните ее вертикально вверх; \*выполняйте позу со скрещенными ногами.

Упр. «Поза Мудреца»: выявляет внутренние противоречия.

Сядьте на пол. Согните правую ногу в колене, пальцы стопы направлены прямо вперед. Поставьте правую руку на пол недалеко от туловища, Обхватите левой рукой правое колено пальцами назад. На выдохе втяните

живот и повернитесь вправо. Сделайте несколько спокойных вдохов и выдохов. Повторите упражнение в другую сторону.

3. **Релаксация.** Дети ложатся на ковер. Закрывают глаза. Слушают музыку.

4. **Беседа – обсуждение.** Дети медленно поднимаются. Удобно садятся на ковре. Беседа – обсуждение (Какая Страна Правды, где ты был? Она большая или маленькая? Какого она цвета? Там тепло или холодно? Светло или темно? Кто живет в этой стране? Что ты делал? Может быть, ты кого-то встретил? Какие чувства ты испытывал? Ты был там один или с кем-то? и т. д.). Рисование Страны Мечты. Обсуждение рисунков.

5. **Прощание.** Упражнение «Цвет настроения».

### **Раздел 3. На кого ты похож?**

#### **Занятие 3.1 Тема: «Ты и твои родители»**

Количество часов 1.

**Цель:** помочь ребенку понять свое внешнее сходство с родителями и отличие от них.

**Задачи:**

1. Развивать позитивный образ «Я».
2. Снятие телесных зажимов, негативных переживаний.
3. Повышать самооценку ребенка, его значимость в коллективе.
4. Развивать представлений о себе, своей семье, укреплять уверенность в своих возможностях.
5. Обучать осознавать и выражать свои желания, мысли.

**Оборудование:** лист бумаги, цветные карандаши или краски, большое зеркало, мяч, «добрые ладошки», набор «Цвет настроения», картинка с изображением Солнышка, набор «Разноцветные ладошки», мыльные пузыри, пиктограммы, плюшевый мишка, фотографии родителей.

Ход занятия.

1. **Приветствие.** См выше.

2. **Разминка.** Упр. «Я радуюсь (злюсь, мне грустно, спокойно), когда...» (передавать мяч или игрушку в руки друг другу).

3. **Беседа.** Поговорить с детьми об их родителях, как они выглядят, помочь детям выделить как можно больше индивидуальных особенностей каждого из родителей. Какие черты лица, цвет волос, глаз и т. п. делают ребенка

похожим или не похожим на кого-то из них? Спросить детей, знают ли они о вкусах и желаниях, увлечениях мамы и папы? рассмотреть фотографии. Попросить детей нарисовать (дорисовать и раскрасить) своих родителей. Упр. «Мои родители» (умные, красивые и т. д.).

4. **Прощание.** Упр. «Мы – дружные, красивые и т. д.», «Мы любим рисовать и т. д.».

### **Занятие 3.2 Тема: «Как выбирать подарок. Щедрый, жадный»**

Количество часов 1.

**Цель:** учить детей позитивным поддерживающим приемам общения; помочь им понять, как можно порадовать друга подарком. Обсудить с детьми качества щедрость, жадность и их значение для общения с окружающими

#### **Задачи:**

Развивать умение самостоятельно устанавливать новые контакты. Воспитывать уважение к сверстникам. Развивать умение анализировать качества и поступки в разных ситуациях. Обучить детей позитивным поддерживающим приемам общения со сверстниками. Воспитывать у детей радость общения.

**Оборудование:** «добрые ладошки», мяч, набор «Цвет настроения», воздушный шарик, иллюстрации по теме, мыльные пузыри, картинка с изображением солнышка.

Ход занятия.

#### **1. Приветствие.**

2. **Разминка.** Упр. «Порадуй друга» (взглядом, словом, прикосновением, подарком).

3. **Беседа.** Побеседовать с детьми о том, как хорошо приходить в гости с подарками. Подвести детей к мысли о том, что подарок должен быть немножко «похож» на того, кому он предназначен. Лучший подарок – это тот, которому больше радуются. И совсем не обязательно, чтобы подарок нравился тебе самому. Спросить детей можно ли дарить вещь, которая просто не нужна. Объяснить детям, что выбирая подарок, надо всегда помнить, кому он предназначен.

Рисование подарка. Спросить, для кого этот подарок, понравится ли подарок получателю, попросить объяснить свой ответ.

Упр. «Вкусные конфеты», «Подарок».

#### **4. Прощание.**

**Занятие 3.3 Тема: «Праздник. Праздничное настроение».** Количество часов 1.

**Цель:** Познакомить детей с эмоциями, соответствующими праздничной атмосфере; развивать у них понимание того, что хорошее настроение во многом зависит от отношения к тебе окружающих.

### **Задачи:**

Развивать осознанное восприятие эмоции. Развивать умение адекватно выражать эмоциональное состояние. Развивать произвольную регуляцию своего эмоционального состояния. Продолжать учить детей распознавать различные эмоции по выражению лица, мимике, пантомимике, жестам, позе, походке.

**Оборудование:** «добрые ладошки», мяч, набор «Цвет настроения», воздушный шарик, иллюстрации по теме, большое зеркало, ароматические масла, пиктограммы, лист бумаги, карандаши, краски.

### Ход занятия.

1. **Приветствие.** Упр. «Солнечные лучики», «Цвет настроения».
2. **Разминка.** Упр. «Лягушка», «Ухо-нос», «Кулак-ребро-ладонь», «Изобрази эмоцию» (дифференцирование эмоций «Радость», «Грусть», «Удивление», «Злость», «Страх», «Вина»: спросить детей как можно определить то или иное состояние персонажей на картинке, пиктограмме. Попросить объяснить свой выбор).
3. **Беседа.** Поговорить с детьми о праздниках. Само слово «праздник» эмоционально связано с чем-то хорошим, радостным. И это вполне понятно: в праздничные дни родители дома, все собираются за большим столом. На котором вкусная еда, и самое главное – детям разрешают есть больше сладкого и дарят подарки. Однако праздники любят все. Родные и друзья тоже хотят, чтобы их поздравили, сделали что-то приятное и подарили подарки. Поэтому важно, чтобы ребята поняли: праздничная атмосфера – это когда хорошо и радостно всем. Рассмотреть иллюстрации по теме. Сравнить две картинки. Чем они отличаются? Какое настроение у героев?
4. Почему у людей разное настроение? Подобрать пиктограммы.

Упр. «Подарок», «Наряжаем елку», «Идем в магазин».

5. Рисование праздничного настроения. Обсуждение рисунков.

6. **Прощание.** Упр. «Солнышко», «Мы».

**Занятие 3.4 Тема: «Радость, веселье (праздничное настроение). Щедрый - жадный»**

Количество часов 1.

Цели и задачи см. выше.

**Оборудование:** картинки с изображением эмоциональных состояний, солнышка и тучки, игрушка котенок, поросенок, щенок, мяч или воздушный шарик, набор «Цвет настроения», пиктограммы.

## Ход занятия:

### 1. Разминка.

Приветствие. Упр. «Подари улыбку», «Подари настроение» (с мячом, или воздушным шариком, мыльными пузырями).

Упр. «Четыре стихии», «Идем в детский сад».

**2 Гимнастика.** Упр. «Солдат и тряпичная кукла», «Петрушка прыгает».

3. **Эмоции.** Упр. «Первый снег», «Вкусные конфеты», «Хорошее настроение», «Подарок», «Снегурочка».

4. **Общение.** Упр. «Жадный пес», «Праздничное настроение». Беседа.

5. **Поведение.** Упр. «Любящий сын», «Жадный поросенок». Беседа, обсуждение (желательное поведение).

6. **Завершение.** Упр. «До свидания!», «Мы».

**Занятие 3.5 Тема: «Тело в контакте».** Количество часов 1.

**Цель:** развивать сенсорную чувствительность.

**Задачи:**

Развивать позитивное отношение к своему телу. Снижение напряжения.

**Оборудование:** платок, большое зеркало.

## Ход занятия.

### **Приветствие.**

2. Упр. «Угадай, кто позвал». Дети встают в круг. В середине круга водящий с закрытыми глазами. Кто-либо из детей называет его по имени, водящий пытается узнать, кто его позвал. Затем водящий меняется, игра продолжается. Дети называют орган чувств, который помог им.

Упр. «Показ жестами». Дети разделяются на пары. Один из детей жестами показывает напарнику, как надо чистить зубы, умываться, застегивать пуговицы и т. д. Затем дети меняются ролями, игра повторяется.

Упр. «Угадай на ощупь». Водящий закрывает глаза, к нему подходит кто-либо из детей, он должен на ощупь определить, кто подошел.

Упр. «Угадай, что это?». Дети сидят в кругу с закрытыми глазами. Ведущий кладет в руку каждому какой-либо предмет (орешек, камешек и т. д.). Дети, не открывая глаз, стараются на ощупь определить этот предмет и его качества: легкий или тяжелый, теплый или холодный, мягкий или твердый, гладкий или шероховатый. Игра повторяется несколько раз.

Упр. «Рисунок». Дети встают в круг, друг за другом. Один рисует на спине впереди стоящего какую-либо цифру. Ребенок не называет ее, рисует ту же цифру на спине стоящего впереди себя человека, и т. д., пока цифра не вернется к тому, кто первым нарисовал ее. Теперь цифру можно назвать, чтобы выяснить, верно ли ее передавали.

Упр. «Росток» см. выше.

Упр. «Мама и детеныш». Дети разделяются на пары. Один из детей играет роль мамы, другой – детеныша. Каждый выполняет свою функцию, т. е. ведет



себя соответственно. Затем дети меняются ролями. Игра повторяется. Обсуждение: каково было в роли мамы, детеныша? Какая роль понравилась и почему? Понравилось ли поведение детеныша? Что хотелось сделать, чтобы изменить его поведение? Как мама ухаживала за детенышем? Приятно ли было, когда мама ухаживала за вами?

*Примечание.* Необходимо фиксировать способ контакта между детьми.

#### 4. Прощание.

### Занятие 3.6 Тема: «Путешествие в Страну Мечты»

Количество часов 1.

**Цель:** учить детей сознательному расслаблению мышц, правильному дыханию.

**Задачи:**

1. Снижение напряжения.
2. Снижение тревожности.
3. Обучать дыхательным упражнениям.
4. Развивать концентрацию внимания.

**Оборудование:** отдельное помещение, мягкий ковер, приглушенный свет, магнитофон, диски с записью релаксационной музыки, набор «Цвет настроения», волшебная палочка, картинка с изображением Солнца.

Ход занятия.

1. **Приветствие.** См. выше.

2. **Дыхательные упражнения, упражнения на успокоение и концентрацию внимания.**

Упр. «Приветствие Солнцу» (часть комплекса А) или упр. «Движение Солнца».

Упр. «Дыхание животом», упр. «Дыхание Жужжащей пчелы», упр. «Девять дыханий», упр. «Наблюдение за дыханием» на выбор (см. выше).

Упр. «Поза Ворот» см. выше.

Упр. «Поза Рыбы»: лягте на спину и вытяните ноги. Приподнимите верхнюю часть туловища, руки согните в локтях, ладони направлены к полу. Смотрите вперед, поднимите голову, вытяните подбородок. Дышите глубоко.

3. **Релаксация.** Дети ложатся на ковер. Закрывают глаза. Слушают музыку.

4. **Беседа – обсуждение.** Дети медленно поднимаются. Удобно садятся на ковре. Беседа – обсуждение (Какая Страна Мечты, где ты был? Она большая или маленькая? Какого она цвета? Там тепло или холодно? Светло или

темно? Кто живет в этой стране? Что ты делал? Может быть ты кого-то встретил? Какие чувства ты испытывал? Ты был там один или с кем-то? и т. д.). Рисование Страны Мечты. Обсуждение рисунков.

5. **Прощание.** Упражнение «Цвет настроения».

#### **Раздел 4. Я, ТЫ, МЫ**

**Занятие 4.1 Тема: «Дом, в котором ты хочешь жить»**

Количество часов 1.

**Цель:** определять с детьми их предпочтения по отношению к предметам обстановки и быта.

**Задачи:**

1. Сплочение коллектива.
2. Развивать позитивный образ «Я».
3. Снятие телесных зажимов, негативных переживаний.
4. Повышать самооценку ребенка, его значимость в коллективе.
5. Развивать представления о себе, укреплять уверенность в своих возможностях.
6. Обучать осознавать и выражать свои желания, мысли.

**Оборудование:** лист бумаги, цветные карандаши или краски, большое зеркало, мяч, «добрые ладошки», набор «Цвет настроения», картинка с изображением Солнышка, набор «Разноцветные ладошки», мыльные пузыри, пиктограммы, плюшевый мишка.

Ход занятия.

1. **Приветствие.** См выше.
2. **Разминка.** Упр. «Собираем добрые слова», «Скажи мишке добрые слова» - каждый из детей по очереди выходит в круг, держа мишку в руках, остальные дети называют мишку (или ребенка) добрыми словами.
3. **Беседа.** Побеседовать с детьми о доме, узнать нравится ли им их дом, а может быть они хотели пожить в другом доме? Какой это дом? Кто будет жить в нем с вами? Рассмотреть изображения домов, предметов домашней обстановки. Спросить детей знают ли они названия этих предметов? Назначение этих предметов? Обратить внимание детей на то, как расставлены предметы в комнате. Можно предложить детям «расставить мебель» в своей комнате по их усмотрению. Попросите детей рассказать,

какая это комната, какие предметы будут в ней находиться. Рисование дома, в котором хочешь жить. Обсуждение рисунков.

4. **Прощание.** Упр. «Я очень хороший!» - повторить с разной громкостью и интонацией несколько раз.

#### **Занятие 4.2 Тема: «Как принять гостей. Внимательный, равнодушный»**

Количество часов 1.

**Цель:** учить детей позитивным поддерживающим приемам общения со сверстниками; помочь им понять, в чем состоит роль хозяина дома во время приема гостей. Обсудить с детьми качества внимательность, равнодушие и их значение в межличностных отношениях.

#### **Задачи:**

1. Развивать коммуникативные навыки.
1. Развивать умение самостоятельно устанавливать новые контакты.
2. Воспитывать уважение к сверстникам.
3. Развивать умение анализировать качества и поступки в разных ситуациях.
4. Обучить детей позитивным поддерживающим приемам общения со сверстниками.
5. Воспитывать у детей радость общения.

**Оборудование:** «добрые ладошки», мяч, набор «Цвет настроения», воздушный шарик, иллюстрации по теме, мыльные пузыри, картинка с изображением солнышка.

#### Ход занятия.

##### **1. Приветствие.**

2. **Разминка.** Упр. «Назови ласково», «Угости» («Угощу зайчика морковкой, ежика ... и т. д.»).

3. **Беседа.** Узнать, знают ли дети, как правильно принимать гостей, как правильно сервировать стол и т. д. Рассмотреть иллюстрации. Спросить детей, что подходит для угощения, а что не подходит.

Упр. «Накрываем на стол». Здесь важны не только конкретные действия и полезные навыки, но и приобщение детей к праздничной атмосфере. В процессе совместной деятельности дети почувствуют, что усилия направлены на то, чтобы доставить гостям удовольствие и разделить с ними радость общения. Обязательно спросить детей, кого они ждут в гости. В этой

игре ребята лучше поймут, в чем состоит роль хозяина дома, когда он принимает друзей, готовит для них угощение. У игры могут быть разные варианты: праздничный стол, завтрак, обед, стол для сказочного персонажа и др.

#### **4. Прощание.**

#### **Занятие 4.3 Тема: «На природе. Погода и настроение»**

Количество часов 1.

**Цель:** Учить детей осознавать, как влияет природа на их чувства и настроения.

#### **Задачи:**

Развивать осознанное восприятие эмоции. Развивать умение адекватно выражать эмоциональное состояние. Развивать произвольную регуляцию своего эмоционального состояния.

4. Продолжать учить детей распознавать различные эмоции по выражению лица, мимике, пантомимике, жестам, позе, походке.

**Оборудование:** «добрые ладошки», мяч, набор «Цвет настроения», воздушный шарик, иллюстрации по теме, большое зеркало, ароматические масла, пиктограммы, лист бумаги, карандаши, краски.

#### Ход занятия.

**Приветствие.** Упр. «Солнечные лучики», «Цвет настроения».

**2. Разминка.** Упр. «Лягушка», «Ухо-нос», «Кулак-ребро-ладонь», «Изобрази эмоцию» (дифференцирование эмоций «Радость», «Грусть», «Удивление», «Злость», «Страх», «Вина»: спросить детей как можно определить то или иное состояние персонажей на картинке, пиктограмме. Попросить объяснить свой выбор).

**3. Беседа.** Поговорить с детьми о разных временах года, о том. Какая погода бывает весной, летом, осенью, зимой. Какое время года им нравится больше и почему. Спросить детей зависит ли их настроение от погоды, как меняется их настроение. Показать детям, что мнения по поводу одного и того же времени года могут не совпадать, отличаться, что в ненастную погоду настроение может портиться и выяснить причины этого. Рассказать детям, как можно исправить плохое настроение. Помочь детям подобрать слова для выражения своих эмоций.

Рассмотреть иллюстрации по теме. Какое настроение у героев? Почему у детей разное настроение? Подобрать пиктограммы. Рассмотреть изображения двух полянок, попросить рассказать, какие чувства вызывают у детей эти картинки. Почему одну полянку можно назвать веселой, а другую –

грустной? Чем отличаются эти две полянки? Как ты думаешь, почему они такие разные? Какая из них тебе больше нравится и почему?

Рисование настроения. Обсуждение рисунков.

**Прощание.** Упр. «Солнышко», «Мы».

**Занятие 4.4 Тема: «Чувства на природе (радость, спокойствие, вина, стыд)»**

Количество часов 1.

**Цель:** обучать детей выразительным движениям.

**Задачи:**

1. Упражнять в узнавании эмоций по внешним признакам.
2. Формировать моральные представления у детей.
3. Корректировать поведение с помощью ролевых игр.
4. Снимать эмоциональное напряжение.
5. Обучить ауторелаксации.

**Оборудование:** картинки с изображением эмоциональных состояний, солнышко и тучка, бабочка, игрушка лисенок, кукла, мяч или **воздушный шарик**, набор «Цвет настроения», пиктограммы.

**1. Разминка.**

Приветствие. См. выше.

Упр. «Четыре стихии», «Тропинка».

1. **Гимнастика.** Упр. «Солнышко и тучка», «Цветок».
2. **Эмоции.** Упр. «Спи сладко», «Спящий котенок», «На берегу моря», «Игра с песком», «Стрекоза (бабочка) замерзла», «Старый гриб», «Лисенок боится».
3. **Общение.** Упр. «Спящий лисенок», «Смелый заяц», «Робкий бельчонок».
4. **Поведение.** Упр. «Туристы», «Потерялся». Беседа, обсуждение (желательное поведение).
5. **Завершение.** Упр. «До свидания!», «За синей птицей».

## **Занятие 4.5 Тема: «Тело в контакте»**

**Цель:** осознание телесной активности в процессе межличностного взаимодействия, установление различных способов контакта.

Задачи:

1. Сплочение **коллектива**.
2. Снижение напряжения.
3. Познакомить с различными способами установления контакта.

**Оборудование:** мягкий ковер.

Ход занятия:

1. **Приветствие.** Дети сами выбирают способ контакта-приветствия: ладонь-ладонь, локоть-локоть, колено-колено и т. д.

2. Упр. «Спина к спине». Дети разделяются на пары, встают спиной друг к другу. Необходимо найти удобную позу, в которой комфортно находиться рядом. Стоять надо так, чтобы чувствовать свою спину и спину партнера. Вопросы: Удобно стоять или нет? Хочется продолжать стоять или что-то мешает? Какая спина у партнера – холодная, теплая? Затем дети меняются партнерами. Упражнение повторяется. Вопросы: изменилось ли что-нибудь? Удобно ли стоять с другим человеком или нет?

Упр. «Раскачивание спиной». Дети (в паре) садятся спиной друг к другу, переплетая руки под локтями. Раскачиваются вперед-назад. Затем стараются из этого положения встать вместе, помогая друг другу.

Упр. «Рисунок». Дети встают в круг, друг за другом. Один рисует на спине впереди стоящего какую-либо цифру. Ребенок не называет ее, рисует ту же цифру на спине стоящего впереди себя человека, и т. д., пока цифра не вернется к тому, кто первым нарисовал ее. Теперь цифру можно назвать, чтобы выяснить, верно ли ее передавали.

Упр. «Отбивание ритма». Дети встают в круг, друг за другом. Один из них отбивает ритм на спине партнера. Тот запоминает его, повторяет на спине впереди стоящего ребенка. Ритм должен вернуться к первому ребенку.

Упр. «Сиамские близнецы». Дети разделяются на пары, становятся плотно друг к другу, начинают движение вместе. По окончании упражнения обсуждение: понравилось ли упражнение или нет, почему, что запомнилось?

*Примечание.* При наблюдении фиксируется желание ребенка войти в тесный контакт с другим.

Упр. «Мама и детеныш». Дети разделяются на пары. Один из детей играет роль мамы, другой – детеныша. Каждый выполняет свою функцию, т. е. ведет себя соответственно. Затем дети меняются ролями. Игра повторяется. Обсуждение: каково было в роли мамы, детеныша? Какая роль понравилась и

почему? Понравилось ли поведение детеныша? Что хотелось сделать, чтобы изменить его поведение? Как мама ухаживала за детенышем? Приятно ли было, когда мама ухаживала за вами?

*Примечание.* Необходимо фиксировать способ контакта между детьми.

Упр. «Театр прикосновений». Один ребенок ложится на пол, закрывает глаза. Ему необходимо сконцентрироваться на своих ощущениях. Другие дети прикасаются к нему: двое – к рукам, двое - к ногам, один – к голове. Дети могут использовать свой способ контакта, но их необходимо предупредить, что делать это они должны так, как хотелось, чтобы прикасались к ним. По окончании – обсуждение: понравилось ли упражнение или нет, почему.

*Примечание.* Необходимо, чтобы все дети внимательно выслушали лежащего, т. к. важно, чтобы ребенок знал реакцию другого на свои прикосновения к нему.

Упр. «Прикосновение». Дети разделяются на пары. Один из детей лежит, другой – прикасается по очереди к его частям тела (рукам, ногам, шее, лицу, стопам) различными предметами, среди которых должны быть мягкие и жесткие, холодные и теплые, гладкие и шершавые. Лежащий ребенок определяет какие ощущения приятны, а какие нет. Затем дети меняются местами, упражнение повторяется.

Упр. «Слепой и поводырь». По окончании – обсуждение: что помогало или мешало «слепому» довериться партнеру? Насколько был внимателен поводырь? Какая роль понравилась и почему?

*Примечание.* Фиксируется степень доверия к поводырю.

Упр. «Тряпичная кукла». Один из детей (в паре) изображает тряпичную куклу – лежит на полу в расслабленной позе, не помогает партнеру движениями, другой - играет с ним. Затем дети меняются ролями, игра повторяется. По окончании игры – обсуждение: кем больше понравилось быть куклой или человеком, почему? Насколько бережно человек обращался с куклой?

*Примечание.* При наблюдении фиксируются сигналы прошлого или настоящего опыта ребенка. Дети обращаются с куклами, как с людьми, и с людьми так же, как с куклами.

Упр. «Массаж в паре». Дети разделяются на пары. Один из детей лежит на полу, другой делает ему массаж – поглаживающие и похлопывающие движения по спине вдоль позвоночника сверху вниз, затем - по рукам от плеч к кистям.

*Примечание.* Необходимо обучить детей правильным движениям. Похлопывающие движения проводятся ладонями, пальцы которых сложены лодочкой. Позвоночник задевать нельзя.

#### **4. Прощание.**

#### **Занятие 4.6 Тема: «Путешествие в Таинственный Лес»**

Количество часов 1.

**Цель:** учить детей сознательному расслаблению мышц, правильному дыханию.

**Задачи:**

1. Снижение напряжения.
2. Снижение тревожности.
3. Обучать дыхательным упражнениям.
4. Развивать концентрацию внимания.

**Оборудование:** отдельное помещение, мягкий ковер, приглушенный свет, магнитофон, диски с записью релаксационной музыки, набор «Цвет настроения», волшебная палочка, картинка с изображением Солнца.

Ход занятия.

1. **Приветствие.** См. выше.

2. **Дыхательные упражнения, упражнения на успокоение и концентрацию внимания.**

Упр. «Приветствие Солнцу» (часть комплекса А) или упр. «Движение Солнца».

Упр. «Дыхание животом», упр. «Дыхание Жужжащей пчелы», упр. «Девять дыханий», упр. «Наблюдение за дыханием» на выбор (см. выше).

Упр. «Поза Дерева», «Поза Горы» см. выше.

Упр. «Поза Зайца» способствует успокоению и восстановлению равновесия. В позе Ребенка (см. выше) захватите руками пятки. Поставьте макушку головы на пол, пододвинув лоб как можно ближе к коленям. На вдохе поднимите туловище с пяток, на выдохе – вернитесь в исходное положение. Повторите несколько раз.

Упр. «Поза Цапли»: сядьте на пол. Согните левую ногу и подтяните стопу к левому бедру, вытянув пальцы назад. Согните правую ногу в колене и притяните ее к туловищу. Держите пятку обеими руками. Взгляд направлен на пальцы правой ноги. Удерживайте позу в течение десяти дыханий (спокойные вдох и выдох). На выдохе опустите правую ногу, повторите упражнение в другую сторону.

3. **Релаксация.** Дети ложатся на ковер. Закрывают глаза. Слушают музыку.

4. **Беседа – обсуждение.** Дети медленно поднимаются. Удобно садятся на ковре. Беседа – обсуждение (Какой Таинственный лес, где ты был? Какие в нем деревья? Там тепло или холодно? Светло или темно? Кто живет в этой стране? Что ты делал? Может быть ты кого-то встретил? Какие чувства ты испытывал? Ты был там один или с кем-то? и т. д.). Рисование Таинственного Леса. Обсуждение рисунков.

5. **Прощание.** Упражнение «Цвет настроения».



## **Раздел 5. Настроения или мои настроения**

### **Занятие 5.1 Тема: «Маски (Фоторобот)»**

Количество часов 1.

**Цель:** развивать воображение ребенка в воссоздании внешнего облика человека.

**Задачи:**

1. Сплочение коллектива.
2. Снижение тревожности.
3. Развивать позитивный образ «Я».
4. Повышать самооценку ребенка, его значимость в коллективе.
5. Развивать представления о себе, укреплять уверенность в своих возможностях.

**Оборудование:** лист бумаги, цветные карандаши или краски, большое зеркало, мяч, «добрые ладошки», набор «Цвет настроения», картинка с изображением Солнышка, набор «Разноцветные ладошки», мыльные пузыри, пиктограммы, плюшевый мишка, иллюстрации по теме.

Ход занятия.

**1. Приветствие.**

**2. Разминка.** Упр. «Какой ты?», «Я радуюсь, когда», «Мне нравится...», «Хлопнет в ладоши тот, кто сегодня веселый» и т. д.

**3. Беседа.** Рассмотреть вместе с детьми нарисованных персонажей. Их внешний облик различен. Попросить детей представить, кто эти люди, чем они занимаются, какой у них характер, затем придумать историю про каждого из них. Подобрать соответствующую пиктограмму, цвет настроения. Что будет, если изменить какую-либо деталь их внешности? Предложить детям игру: изменить облик человека, подбирая изображения отдельных черт лица. Переворачивая разные полосы разрезанного листа то вправо, то влево, дети будут менять изображения, сравнивать новый портрет с предыдущим. А еще можно любому возникшему персонажу придумать имя, настроение, характер. Дополняйте свои объяснения по ходу игры. Побуждайте воспитанников к творчеству, подсказывая варианты действий. Непременно похвалите детей за интересные ответы.

**4. Прощание.** «Раздувайся пузырь», «Мы» и т. д.

**Занятие 5.2 Тема: «Что надеть в гости».** Количество часов 1.

**Цель:** приучать детей следить за своим внешним видом; помочь им понять, что воспитанный человек стремится понравиться окружающим и выглядит опрятно.

**Задачи:**

1. Развивать коммуникативные навыки.
2. Развивать умение самостоятельно устанавливать новые контакты.
3. Развивать умение анализировать качества и поступки в разных ситуациях.
4. Обучить детей позитивным поддерживающим приемам общения со сверстниками.
5. Воспитывать у детей радость общения.

**Оборудование:** «добрые ладошки», мяч, набор «Цвет настроения», воздушный шарик, иллюстрации по теме, мыльные пузыри, картинка с изображением солнышка.

Ход занятия.

**1. Приветствие.**

**2. Разминка.** Упр. «Хлопнет в ладоши тот, кто сегодня умывался» и т. д., «Изобрази».

**3. Беседа.** Побеседовать с детьми о том, что хорошо воспитанный человек всегда приятен окружающим, в том числе потому, что он следит за своей внешностью - всегда опрятно одет и аккуратно причесан, в то время как неряха выглядит отталкивающе. Целесообразно подчеркнуть, что когда собираешься в гости, о своей внешности нужно позаботиться более тщательно.

Рассмотреть иллюстрации по теме. Обратит внимание на внешний вид персонажей. Что нужно сделать, чтобы привести себя в порядок? На картинках есть предметы, которые могут им помочь. Теперь посмотрим другую картинку. Сравни, найди изменения во внешности героев.

Упр. «Помоги неряхе».

**4. Прощание.**

**Занятие 5.3 Тема: «Несовпадение настроений (плач, смех, испуг)»**

Количество часов 1.

**Цель:** Учить детей распознавать по внешним признакам различные настроения и эмоциональные состояния и анализировать их причины.

**Задачи:**

Развивать осознанное восприятие эмоции. Развивать умение адекватно выражать эмоциональное состояние. Развивать произвольную регуляцию своего эмоционального состояния.

4. Продолжать учить детей распознавать различные эмоции по выражению лица, мимике, пантомимике, жестам, позе, походке.

**Оборудование:** «добрые ладошки», мяч, набор «Цвет настроения», воздушный шарик, иллюстрации по теме, иллюстрации из методики «Страна эмоций», большое зеркало, ароматические масла, пиктограммы, лист бумаги, карандаши, краски, книга, маски животных.

Ход занятия.

**1. Приветствие.** Упр. «Солнечные лучики», «Цвет настроения».

**2. Разминка.** Упр. «Лягушка», «Ухо-нос», «Кулак-ребро-ладонь», «Изобрази эмоцию» (дифференцирование эмоций «Радость», «Грусть», «Удивление», «Злость», «Страх», «Вина»: спросить детей как можно определить то или иное состояние персонажей на картинке, пиктограмме. Попросить объяснить свой выбор).

**3. Беседа.** Поговорить с детьми о разных эмоциональных состояниях. Обсудить причины их возникновения. Помочь детям подобрать слова для выражения своих эмоций.

Упр. «Я боюсь... (злюсь, радуюсь)», «Какая эмоция?», «Угадай эмоцию»

Рассмотреть иллюстрации по теме. Какое настроение у героев? Почему у детей разное настроение? Подобрать пиктограммы.

Чтение и обсуждение сказки Зинкевич- «Про Чебурашку» (Сказка , «Серое ухо»). Рисование или драматизация сказки.

**4. Прощание.** Упр. «Солнышко», «Мы», «Мы – молодцы!».

**Занятие 5.4 Тема: «Смех, плач, испуг. Честность»**

Количество часов 1.

**Цель:** обучать детей выразительным движениям.

**Задачи:**

1. Упражнять в узнавании эмоций по внешним признакам.

2. Формировать моральные представления у детей.
3. Корректировать поведение с помощью ролевых игр.
4. Снимать эмоциональное напряжение.
5. Обучить ауторелаксации.

**Оборудование:** картинки с изображением эмоциональных состояний, солнышка и тучки, игрушка лисенок, кукла, мяч или воздушный шарик, набор «Цвет настроения», пиктограммы.

#### 1. Разминка.

Приветствие. См. выше.

Упр. «Запомни движения», «Кто что делал?».

**2. Гимнастика.** Упр. «Солнышко и тучка», «Сосулька».

**3. Эмоции.** Упр. «Маски», «Заколдованный ребенок», «Лисенок боится».

**4. Общение.** Упр. «Таня-плакса», «Поссорились и помирились», «Три характера».

**5. Поведение.** Упр. «Ночные звуки», «Мороженое», «Вредное колечко». Беседа, обсуждение.

**6. Завершение.**

**Занятие 5.5 Тема: «Развитие невербальной коммуникации»**

Количество часов 1.

**Цель:** развитие невербальной коммуникации: мимики, пантомимики, жестикуляции.

**Задачи:**

1. Учить детей взаимодействовать друг с другом.
2. Сплочение коллектива.
3. Снижение телесного напряжения.

**Оборудование:** мелкие предметы (камешки, шишки, орехи, ракушки и т. д.).

Ход занятия:

1. **Приветствие.** Дети здороваются с помощью жестов.

2. Упр. «Угадай, что это?» Дети сидят в кругу с закрытыми глазами. Ведущий кладет в руку каждому какой-либо предмет (орешек, камешек и т. д.). Дети, не открывая глаз, стараются на ощупь определить этот предмет и его качества: легкий или тяжелый, теплый или холодный, мягкий или твердый, гладкий или шероховатый. Игра повторяется несколько раз.

Упр. «О чем говорит твой собеседник?» Дети разделяются на пары. Один сообщает другому о чем-либо без слов, с помощью мимики и жестов. Другой должен догадаться, о чем идет речь, и высказать свои соображения. Затем дети меняются ролями, игра повторяется.

*Примечание.* Можно использовать вариант игры, где один из детей показывает напарнику какую-нибудь позу, а тот определяет, кто это может быть.

Упр. «Незнайка». Выбирается водящий – «Незнайка». Дети задают ему любые вопросы, а тот изображает мимикой, жестами ответ «не знаю» (разводит руками, поднимает плечи, на лице – недоумение). Затем водящий меняется, игра продолжается.

Упр. «Показ жестами». Дети разделяются на пары. Один из детей жестами показывает напарнику, как надо чистить зубы, умываться, застегивать пуговицы и т. д. Затем дети меняются ролями, игра повторяется.

Упр. «Походка». Один из детей – водящий - демонстрирует походку или характерные движения какого-либо животного, остальные угадывают и называют это животное. Затем водящий меняется, игра продолжается.

Упр. «Передай предмет». Все встают в круг. Психолог, используя соответствующие движения, передает по кругу воображаемый предмет (мягкую игрушку, стеклянную вазу, воздушный шарик, горячую картошку и т. д.). По окончании упражнения – обсуждение: разные предметы требуют от нас различных телодвижений.

Упр. «Согласованные движения». Дети разделяются на пары, имитируют движение гребцов в лодке, людей, пилящих дрова, **перетягивающих канат**.

Упр. «Огонь-лед». Дети перемещаются по комнате. По команде «Лед!» останавливаются в той позе, в которой их застала команда, и напрягают мышцы. Когда прозвучит команда «Огонь!» - расслабляются и совершают произвольные, спонтанные движения. Игра повторяется несколько раз.

4. **Прощание.** Упр. «Путаница» см. выше.

**Занятие 5.6 Тема: «Путешествие в Страну Радости»**

Количество часов 1.

**Цель:** учить детей сознательному расслаблению мышц, правильному дыханию.

**Задачи:**

1. Снижение напряжения.

2. Снижение тревожности.
3. Обучать дыхательным упражнениям.
4. Развивать сосредоточение, концентрацию внимания.

**Оборудование:** отдельное помещение, мягкий ковер, приглушенный свет, магнитофон, диски с записью релаксационной музыки, набор «Цвет настроения», волшебная палочка, картинка с изображением Солнца, листы бумаги, краски, кисти, карандаши.

Ход занятия.

1. **Приветствие.** См. выше.

2. **Дыхательные упражнения, упражнения на успокоение и концентрацию внимания.**

Упр. «Приветствие Солнцу» (часть комплекса А) или упр. «Движение Солнца».

Упр. «Дыхание животом», упр. «Дыхание Жужжащей пчелы», упр. «Девять дыханий», упр. «Наблюдение за дыханием» на выбор (см. выше).

Упр. «Поза ребенка», упр. «Вытяжение в позе ребенка», упр. «Поза эмбриона (для детей – поза малыша)» на выбор.

3. **Релаксация.** Дети ложатся на ковер. Закрывают глаза. Слушают музыку.

4. **Беседа – обсуждение.** Дети медленно поднимаются. Удобно садятся на ковре. Беседа – обсуждение (Какая Страна Радости, где ты был? Она большая или маленькая? Какого она цвета? Там тепло или холодно? Светло или темно? Кто живет в этой стране? Что ты делал? Может быть, ты кого-то встретил? Какие чувства ты испытывал? Ты был там один или с кем-то? и т. д.). Рисование Страны Радости. Обсуждение рисунков.

5. **Прощание.** Упражнение «Цвет настроения».

**Раздел 6. Вместе веселее**

**Занятие 6.1 Тема: «Конфликты между детьми. Ссора. Смелый, трусливый»**

Количество часов 1 - 2.

**Цель:** учить детей самостоятельно разрешать межличностные конфликты, учитывая при этом состояние и настроение другого человека; пользоваться нормами-регуляторами (уступить, договориться, соблюдать очередность, извиниться и др.). Учить детей анализировать причины ссор и конфликтов. Обсудить с детьми качества смелость, трусость и их значение для общения с окружающими

**Задачи:**

1. Развивать коммуникативные навыки.

2. Развивать умение самостоятельно устанавливать новые контакты.
3. Воспитывать уважение к сверстникам.
4. Развивать умение анализировать качества и поступки в разных ситуациях.
5. Обучить детей позитивным поддерживающим приемам общения со сверстниками.

**Оборудование:** «добрые ладошки», мяч, набор «Цвет настроения», воздушный шарик, иллюстрации по теме, мыльные пузыри, картинка с изображением солнышка, маски эмоций.

Ход занятия.

1. **Приветствие.**
2. **Разминка.** Упр. «Улитка», «Построй башню» («Картонные башни» К. Фопель).
3. **Беседа-обсуждение.** Обсудить ситуации, изображенные на картинках. Обратить внимание детей на причины возможных конфликтов.  
**Игра-тренинг.** Рассмотреть вместе с детьми ситуацию, изображенную на картинке. Спросить детей, что скажут персонажи друг другу. Составить вместе с детьми диалоги героев, используя приведенные высказывания или придумывая новые. Поинтересоваться, помиряются ли герои? Если дети выбирают конфликтные высказывания, которые приводят к ссоре, разыграйте другой диалог, спросите: «Как их помирить? Что они скажут друг другу?» Если последовательность получится иная, предложите детям другой диалог: «Как они могли поссориться? Что они сказали друг другу?». Подвести детей к пониманию того, что ссоры можно избежать, если захотеть. Упр. «Поссорились – помирились» (диалог в двух вариантах – ссоры и примирения). Обязательно спрашивать детей, что они чувствуют, обратить внимание на выражение лица. Остальные дети могут давать советы для разрешения конфликта. Одну и ту же ситуацию можно проиграть несколько раз. При этом задавайте вопросы: а как еще дети могут договориться, чтобы не поссориться? В каком случае они поссорятся снова?

4. **Прощание.**

**Занятие 6.2 Тема: «Твоя любимая сказка».** Количество часов 1.

**Цель:** определять вместе с детьми их предпочтения по отношению к сказкам, сравнивать с предпочтениями других людей.

**Задачи:**

1. Снижение тревожности.
2. Развивать позитивный образ «Я».

3. Повышение самооценки ребенка, его значимости в коллективе.
4. Развивать представлений о себе, укреплять уверенность в своих возможностях.
5. Обучать осознавать, выражать свои желания, мысли.

**Оборудование:** лист бумаги, цветные карандаши или краски, большое зеркало, мяч, «добрые ладошки», набор «Цвет настроения», картинка с изображением Солнышка, набор «Разноцветные ладошки», мыльные пузыри, пиктограммы, иллюстрации по теме, костюмы.

Ход занятия.

1. **Приветствие.** Упр. «Подари настроение», «Цвет настроения».
  2. **Разминка.** Упр. «Что изменилось?», «Дорисуй».
  3. **Беседа.** Вместе с детьми вспомнить, какие сказки они знают. Спросить, какая сказка им больше нравится, что привлекает их в героях и почему. Можно помочь детям сформулировать привлекательные для них качества персонажей (смелый, добрый, находчивый и т. д.). Рассмотреть иллюстрации. Персонажи каких сказок изображены? Есть ли среди них герои любимых сказок? Подобрать пиктограммы к героям сказок. Можно предложить детям рассказать о любимом герое. Упр. «Изобрази». Рисование любимого героя. Обсуждение рисунков.
  4. **Прощание.**
- Занятие 6.3 Тема: «Страх. Смелый, трусливый»**

Количество часов 1.

**Цель:** обучать детей выразительным движениям.

**Задачи:**

1. Упражнять в узнавании эмоций по внешним признакам.
2. Формировать моральные представления у детей.
3. Корректировать поведение с помощью ролевых игр.
4. Снимать эмоциональное напряжение.
5. Обучить ауторелаксации.



**Оборудование:** картинки с изображением эмоциональных состояний, солнышка и тучки, бабочка, игрушка лисенок, кукла, мяч или воздушный шарик, набор «Цвет настроения», пиктограммы.

### 1. Разминка.

Приветствие. См. выше.

Упр. «Противоположные движения», «Незнайка».

**2. Гимнастика.** Упр. «Солнышко и тучка», «Силач (штанга)».

**3. Эмоции.** Упр. «Я грозный боец», «На берегу моря», «Лисенок боится».

**4. Общение.** Упр. «Кошка и мышка».

**5. Поведение.** Упр. «Ночные звуки», «У страха глаза велики» и др. (сказка - драматизация). Беседа, обсуждение.

**6. Завершение.**

### Занятие 6.4 Тема: «Чувства и предпочтения»

Количество часов 1.

**Цель:** Развивать у детей понимание того, что чувства и настроения человека связаны с его предпочтениями.

#### **Задачи:**

Развивать осознанное восприятие эмоции. Развивать умение адекватно выражать эмоциональное состояние. Развивать произвольную регуляцию своего эмоционального состояния.

4. Продолжать учить детей распознавать различные эмоции по выражению лица, мимике, пантомимике, жестам, позе, походке.

**Оборудование:** «добрые ладошки», мяч, набор «Цвет настроения», воздушный шарик, иллюстрации по теме, большое зеркало, пиктограммы, карандаши, краски, лист бумаги.

#### Ход занятия.

**1. Приветствие.** Упр. «Солнечные лучики», «Цвет настроения».

**2. Разминка.** Упр. «Лягушка», «Ухо-нос», «Кулак-ребро-ладонь», «Изобрази эмоцию» (дифференцирование эмоций «Радость», «Грусть», «Удивление», «Злость», «Страх», «Вина»: спросить детей как можно определить то или иное состояние персонажей на картинке, пиктограмме). Попросить объяснить свой выбор.

**3. Беседа.** Упр. «Хлопнет тот, кто...», «Мне нравится», «Мне не нравится». Спросить детей: «почему одним больше нравится спокойно сидеть и смотреть картинки, а для другого это скучное занятие? Почему один встает рано, а другой любит поспать подольше? и т. д.». Поговорить с детьми о том,

что и они сами и все люди – разные, и поэтому им нравится разное. Необходимо, чтобы каждый ребенок высказался, что ему больше нравится, и как меняется его настроение. Это поможет детям лучше осознать свои предпочтения и чувства, с ними связанные. Обобщить сказанное детьми: чьи вкусы совпадают, а чьи различаются и в чем. Вместе сделать вывод: предпочтения другого надо знать и не стремиться делать то, что ему не по душе. Подобрать пиктограммы к каждой иллюстрации. Это позволит узнать предпочтения ребенка.

Упр. «Подбери пиктограмму». Попросить объяснить свой выбор, обратить внимание на чувства, которые испытывают дети. Попросить детей нарисовать свое предпочтение. Обсуждение рисунков.

4. **Прощание.** Упр. «Солнышко», «Мы», «Мы – молодцы!».

**Занятие 6.5 Тема: «Развитие невербальной коммуникации»**

Количество часов 1.

**Цель:** развитие невербальной коммуникации: мимики, пантомимики, жестикуляции.

**Задачи:**

1. Учить детей взаимодействовать друг с другом.
2. Сплочение коллектива.
3. Снижение телесного напряжения.

**Оборудование:** мелкие предметы (камешки, шишки, орехи, ракушки и т. д.).

Ход занятия:

1. **Приветствие.** Дети здороваются с помощью жестов.

2. Упр. «Угадай, что это?» Дети сидят в кругу с закрытыми глазами. Ведущий кладет в руку каждому какой-либо предмет (орешек, камешек и т. д.). Дети, не открывая глаз, стараются на ощупь определить этот предмет и его качества: легкий или тяжелый, теплый или холодный, мягкий или твердый, гладкий или шероховатый. Игра повторяется несколько раз.

Упр. «О чем говорит твой собеседник?» Дети разделяются на пары. Один сообщает другому о чем-либо без слов, с помощью мимики и жестов. Другой должен догадаться, о чем идет речь, и высказать свои соображения. Затем дети меняются ролями, игра повторяется.

*Примечание.* Можно использовать вариант игры, где один из детей показывает напарнику какую-нибудь позу, а тот определяет, кто это может быть.

Упр. «Незнайка». Выбирается водящий – «Незнайка». Дети задают ему любые вопросы, а тот изображает мимикой, жестами ответ «не знаю»

(разводит руками, поднимает плечи, на лице – недоумение). Затем водящий меняется, игра продолжается.

Упр. «Показ жестами». Дети разделяются на пары. Один из детей жестами показывает напарнику, как надо чистить зубы, умываться, застегивать пуговицы и т. д. Затем дети меняются ролями, игра повторяется.

Упр. «Походка». Один из детей – водящий - демонстрирует походку или характерные движения какого-либо животного, остальные угадывают и называют это животное. Затем водящий меняется, игра продолжается.

Упр. «Передай предмет». Все встают в круг. Психолог, используя соответствующие движения, передает по кругу воображаемый предмет (мягкую игрушку, стеклянную вазу, воздушный шарик, горячую картошку и т. д.). По окончании упражнения – обсуждение: разные предметы требуют от нас различных телодвижений.

Упр. «Согласованные движения». Дети разделяются на пары, имитируют движение гребцов в лодке, людей, пилящих дрова, перетягивающих канат.

Упр. «Огонь-лед». Дети перемещаются по комнате. По команде «Лед!» останавливаются в той позе, в которой их застала команда, и напрягают мышцы. Когда прозвучит команда «Огонь!» - расслабляются и совершают произвольные, спонтанные движения. Игра повторяется несколько раз.

4. **Прощание.** Упр. «Путаница» см. выше.

**Занятие 6.6 Тема: «Путешествие в Страну Смелости или Смелых Человечков»**

Количество часов 1.

**Цель:** учить детей сознательному расслаблению мышц, правильному дыханию.

**Задачи:**

1. Снижение напряжения.
2. Снижение тревожности.
3. Обучать правильному дыханию.
4. Развивать концентрацию внимания.

**Оборудование:** отдельное помещение, мягкий ковер, приглушенный свет, магнитофон, диски с записью релаксационной музыки, набор «Цвет настроения», волшебная палочка, картинка с изображением Солнца, листы бумаги, краски, кисти, карандаши, «Смелый Человечек».

Ход занятия.

1. **Приветствие.** См. выше.
2. **Дыхательные упражнения, упражнения на успокоение и концентрацию внимания.**  
Упр. «Приветствие Солнцу» (часть комплекса А) или упр. «Движение Солнца».  
Упр. «Дыхание животом», упр. «Дыхание Жужжащей пчелы», упр. «Девять дыханий», упр. «Наблюдение за дыханием» на выбор (см. выше).  
Упр. «Поза Героя», упр. «Поза Воина 1», упр. «Поза Воина 2» на выбор (см. выше).
3. **Релаксация.** Дети ложатся на ковер. Закрывают глаза. Слушают музыку.
4. **Беседа – обсуждение.** Дети медленно поднимаются. Удобно садятся на ковре. Беседа – обсуждение (Какая Страна Смелости, где ты был? Она большая или маленькая? Какого она цвета? Там тепло или холодно? Светло или темно? Кто живет в этой стране? Что ты делал? Может быть, ты кого-то встретил? Какие чувства ты испытывал? Ты был там один или с кем-то? и т. д.). Рисование Страны Смелости. Обсуждение рисунков.
5. **Прощание.** Упражнение «Цвет настроения».

## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.**

1. , Дубовый страхов. Учебно-методическое пособие. – Самара: Изд-во СГПУ (факультет психологии). – 2004. – 112 с.
2. Ветрова психологического здоровья. – М.: Педагогическое общество России, 2000. – 192 с.
3. Вологодина Тренинг самостоятельности у детей. – Ростов н/Дону: Феникс, 20с.
4. Ганичева -ориентированные подходы к психокоррекционной и развивающей работе с детьми 5-7 лет. – М.: Книголюб, 2004. – 144 с.
5. Гарбузов дети: Советы врача. – Л.: Медицина, 1990. – 176 с.
6. Гиппенрейтер с ребенком. Как? – М.: Астрель, 2007. – 240 с.
7. Громова эмоций. – М.: «ПЕРСПЕКТИВА», 2002. – 25 с.

8. В мире детских эмоций: пособие для **практических работников** ДОУ. – М.: Айрис-пресс, 2007. – 160 с.
9. Джон Дилео Детский рисунок. – М.: Апрель Пресс, 20с.
10. Залеская И. Развитие эмоционально-волевой сферы детей старшего дошкольного возраста: Коррекционно-развивающая программа// Школьный психолог – **январь 2006**, № 1. – с. 20-30.
11. Зинкевич-Евстигнеева по сказкотерапии. – СПб.: Речь, 2006. – 320 с.
12. Истратова по детской психокоррекции: игры, упражнения, техники. – Ростов н/Дону: Феникс, 2008. – 349с.
13. Я, ты, мы: Социально-эмоциональное **развитие детей** от 3 до 6 лет. – М.: Просвещение, 2005. – 93 с.
14. Кристина Браун Йога Общее руководство. – М.: Кладезь-Букс, 2006. – 400 с.
15. Лабиринт души: Терапевтические сказки/Под редакцией , – М.: Академический Проект, 2008. – 176 с.
16. Минаева эмоций дошкольников. Занятия. Игры. Пособие для практических работников дошкольных учреждений. – М.: АРКТИ, 1999. – 48 с.
17. Никифорова и запах радости: Цикл занятий по развитию эмоциональной сферы. – М.: Книголюб, 2005. – 48 с.
18. Тренинг по сказкотерапии/Под редакцией Зинкевич- – СПб.: Речь, 2007. – 176 с.
19. Хухлаева к своему Я. – М.: Генезис, 2008. – 344 с.
20. Чистякова . – М.: Просвещение: ВЛАДОС, 1995. – 160 с.
21. Широкова дошкольного психолога. – Ростов н/Дону: Феникс, 20с.
22. Широкова для детского психолога. – Ростов н/Дону: Феникс, 20с.

23. Шишова помочь ребенку избавиться от страхов. Страхи – это серьезно. – СПб.: Речь, 2007. – 104 с.

**Список литературы,  
рекомендованной родителям, педагогам**

1. Вологодина Тренинг самостоятельности у детей. – Ростов н/Дону: Феникс, 2006.

2. Гиппенрейтер с ребенком. Как? – М.: Астрель, 2007. – 240 с.

3. Я, ты, мы: Социально-эмоциональное развитие детей от 3 до 6 лет. – М.: Просвещение, 2005. – 93 с.

4. Лабиринт души: Терапевтические сказки/ Под редакцией , – М.: Академический Проект, 2008. – 176 с.

5. Минаева эмоций дошкольников. Занятия. Игры. Пособие для практических работников дошкольных учреждений. – М.: АРКТИ, 1999. – 48 с.

6. Тренинг по сказкотерапии/Под редакцией Зинкевич- – СПб.: Речь, 2007. – 176 с.

7. Чистякова . – М.: Просвещение: ВЛАДОС, 1995. – 160 с.

8. Шишова помочь ребенку избавиться от страхов. Страхи – это серьезно. – СПб.: Речь, 2007. – 104 с.